

TAFEL DEUTSCHLAND E. V. – BUNDESFREIWILLIGENDIENST

THEMATISCHE ONLINE-SEMINARE

Seminartitel	Seminarbeschreibung
Berufsorientierung: Erst- und Neueinstieg in den Beruf (U27)	<p>Die Berufsorientierung ist ein entscheidender Schritt in der Lebensplanung junger Menschen, da sie ihnen hilft, informierte Entscheidungen über ihre berufliche Zukunft zu treffen. In einer sich ständig verändernden Arbeitswelt ist es wichtig, die eigenen Interessen, Fähigkeiten und Werte zu erkennen, um passende Karrierewege zu finden. Eine fundierte Berufsorientierung fördert nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern trägt auch dazu bei, die Motivation und Zufriedenheit im späteren Berufsleben zu steigern.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Selbstkenntnis: Erkennen der eigenen Stärken, Interessen und Werte.• Berufsfelder und Branchen: Überblick über verschiedene Berufsfelder und deren Anforderungen.• Ausbildung vs. Studium: Vor- und Nachteile von beruflicher Ausbildung und akademischer Ausbildung.• Bewerbungsprozess: Tipps für Lebenslauf, Anschreiben und Auswahlverfahren.• Praktika und Erfahrungen: Die Bedeutung von Praktika und wie man sie findet.
Berufsorientierung: Beruflicher Wiedereinstieg und Neuorientierung im Beruf (Ü27)	<p>Im Zeitalter von Digitalisierung und Veränderung bieten sich zahlreiche neue berufliche Chancen, während andere Berufsbilder zunehmend verschwinden. Im Rahmen einer Neu- oder Umorientierung ist es wichtig, die eigenen Fähigkeiten gut einschätzen zu können und Strategien für den Übergang zur Verfügung zu haben. Die Teilnehmer:innen sollen in die Lage versetzt werden, ihren beruflichen Weg nach einer Auszeit oder Umorientierung selbstbewusst und erfolgreich zu gestalten.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Selbstreflexion: Identifikation von Stärken, Interessen und Wertvorstellungen.• Berufliche Neuorientierung: Schritte zur Identifizierung neuer Karrierewege.

	<ul style="list-style-type: none"> • Work-Life-Balance: Strategien zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben • Stressbewältigung und Resilienz: Techniken zur Stressreduktion und Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit. • Bewerbungsprozess: Tipps für Lebenslauf, Anschreiben und Auswahlverfahren
Gefühle und Bedürfnisse – Achtsam handeln in Konfliktsituationen	<p>Wo Menschen mit unterschiedlichen Erwartungen, Hoffnungen und Sichtweisen aufeinanderprallen, sind häufig Konflikte vorprogrammiert. Nicht immer bleiben wir dabei sachlich und selbst wenn, liegen die Ursachen von Konflikten oft tiefer als das wir sie auf der Sachebene klären könnten. In diesem Seminar schauen wir auf unsere Gefühle und die möglichen unbefriedigten Bedürfnisse, die uns in Konflikten häufig vom Gegenüber trennen. Und wir begeben uns auf die Suche nach Wegen, die uns wieder verbinden.</p>
Interkulturelle Kompetenz – Handlungssicher in einem vielfältigen Umfeld	<p>Sowohl im Tafel-Alltag als auch in der Freizeit stoßen wir immer wieder auf Herausforderungen, mit denen wir umgehen müssen. Unterschiedliche Wahrnehmungen, Annahmen oder Wertvorstellungen sind häufig Auslöser für Konflikte, Stress oder Ärger. Im folgenden Online-Seminar werfen wir einen Blick auf die wachsenden Herausforderungen einer sich verändernden Gesellschaft und reflektieren, wie sehr sich diese auch in unserem Tafel-Alltag bemerkbar macht. Es geht um die Frage, wie wir unterschiedlichen Wertevorstellungen im interkulturellen Kontext begegnen und wie und ob interkulturelle Begegnungen uns bereichern können.</p>
Kinderarmut in Deutschland	<p>Das Seminar geht auf die verschiedenen Formen von Armut ein. Anhand von kurzen Videoclips, virtueller Gruppenarbeit und einem Online-Quiz werden Ursachen von Kinderarmut sowie die Folgen für Kinder und Eltern erarbeitet. Es werden Konzepte vorgestellt und diskutiert, die Wege aus der Kinderarmut aufzeigen. Im letzten Drittel des Seminars wird erörtert, welchen Beitrag die Tafeln in diesem Kontext leisten. Dazu wird gemeinsam eine Dokumentation angesehen und besprochen, warum Kinder in Deutschland zur Tafel müssen.</p>

<p>Lebensmittelrettung (weltweit) - gemeinsam retten, voneinander lernen</p>	<p>Bananen aus Kolumbien, Nüsse aus Kalifornien, Äpfel aus Italien – unsere Lebensmittel in Deutschland kommen von überall her und verbinden Deutschland mit dem Rest der Welt. Nicht nur hier, sondern auch in anderen Ländern gibt es aber eine große Verschwendung an genießbaren Lebensmitteln. Weltweit tun sich Menschen seit Jahren zusammen, um diese Lebensmittel zu retten und die Verschwendung zu stoppen.</p> <p>Im Seminar fragen wir uns unter anderem: Wie funktioniert der Lebensmittelfluss um die Welt? Wird in anderen Ländern auch so viel verschwendet wie in Deutschland? Und: Was können wir von Lebensmittelrettern in anderen Ländern lernen?</p> <p>Am Ende des Seminars kennt ihr euch mit dem Weg der Lebensmittel um die Welt aus, wisst von Lebensmittelrettern in anderen Ländern und habt neue Inspirationen für unsere Tafel-Arbeit in Deutschland.</p>
<p>Mehr Vielfalt, weniger Vorurteile! Über Diskriminierung sprechen tut allen gut.</p>	<p>Tafeln leben eine Kultur des gegenseitigen Respekts und der Vielfalt. Vielfalt muss aktiv gestaltet werden. Das Ziel des Seminars ist es, ein Bewusstsein für verschiedene Formen von Diskriminierung zu schaffen und Strategien zur Förderung von Vielfalt und Gleichberechtigung zu entwickeln. Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihr Verständnis für eine offene Gesellschaft und Diskriminierung vertiefen und aktiv dazu beitragen möchten, die Tafeln zu inklusiven Umgebungen für verschiedenste Lebensrealitäten zu machen.</p>
<p>Migration & Flucht – Unterschiede, Gründe und Folgen im globalen Kontext</p>	<p>Fast eine Milliarde Menschen sind weltweit auf der Flucht. Zudem suchen überall auf der Welt Menschen nach Orten, an denen Sie besser leben können. In diesem Seminar erarbeiten wir uns eine klare begriffliche Unterscheidung zwischen den Begriffen Flucht und Migration. Anschließend erörtern wir die Vielfalt und Komplexität von Fluchtursachen und Fluchtbewegungen. Dabei wechseln wir zwischen einer globalen Betrachtung und den regionalen Auswirkungen.</p>

<p>Sicher ins Bewerbungsgespräch: Selbstpräsentation</p>	<p>Ein zentraler Bestandteil in Einstellungsverfahren – egal ob im klassischen Vorstellungsgespräch vor Ort, beim Online-Interview oder im Assessment-Center – ist die Bitte: „Erzählen Sie bitte etwas über sich!“. Eine knackige und selbstbewusste Selbstpräsentation erleichtert das weitere Verfahren und ist wesentlich für einen sympathischen ersten Eindruck.</p> <p>In diesem Seminar wirst du dabei unterstützt, dich auf diese und andere typische Fragen im Vorstellungsgespräch vorzubereiten. In einem geschützten Rahmen übst du mit anderen Teilnehmenden, dich selbst zu präsentieren. Es wird besprochen, was du noch tun könntest, um einen noch positiveren Eindruck zu hinterlassen.</p> <p>Im Rahmen des Seminars gibt es genug Zeit, um individuelle Fragen rund um Bewerbungsgespräche zu klären.</p>
<p>Tafeln & Politik: Ursachen von sozialer Ungleichheit und die Forderungen des Verbandes</p>	<p>Das Webinar "Tafeln & Politik" beleuchtet die komplexen Ursachen sozialer Ungleichheit und diskutiert die Rolle des Verbandes der Tafeln in Deutschland bei der Bewältigung dieser Herausforderungen. In diesem Webinar werden wir über die aktuellen politischen Rahmenbedingungen sprechen, die die Arbeit der Tafeln beeinflussen, sowie über mögliche Lösungsansätze für eine gerechtere Verteilung von Ressourcen und Chancen in unserer Gesellschaft. Anhand verschiedener Beispiele soll verdeutlicht werden, wie sich soziale Ungleichheit in Deutschland manifestiert und welche Lösungswege gegangen werden könnten.</p>

<p>Toleranz & Akzeptanz – Was kann ich gut aushalten und wo sind meine Grenzen?</p>	<p>Das Leben wäre ganz schön langweilig, wenn alle Menschen gleich handeln und denken würden. Erst die Unterschiedlichkeit der Menschen macht das Leben abwechslungsreich und interessant. Manchmal müssen wir dafür aber viel aushalten. In diesem Seminar erarbeiten wir uns ein gemeinsames Verständnis für die Begriffe Toleranz und Akzeptanz und was sie unterscheidet. Außerdem schauen wir auf unseren Tafel-Alltag und tauschen uns darüber aus, wie unterschiedlich wir Erlebnisse wahrnehmen, aushalten oder manchmal auch kaum aushalten können.</p>
<p>Verschwörungstheorien: Im Dschungel von Fakten & Fakes</p>	<p>Wie geht man als Individuum mit Verschwörungstheorien um, welche Funktion erfüllen sie? Gibt es Menschen, die sich von solchen Theorien besonders angezogen fühlen? Wie erkenne ich Fake News? Welche Gefahren können von Verschwörungstheorien ausgehen? Diese und andere Fragen werden in diesem Seminar thematisiert. Zusätzlich gehen wir der Frage nach, ob uns die Problematik bereits im Tafelalltag begegnet ist. Denn viele Verschwörungstheorien ebnen den Weg in rassistische und antisemitische Weltbilder, was sich nicht mit den Tafelgrundsätzen deckt.</p>
<p>Zementierte Ungleichheit? Klassismus und soziale Ausgrenzung.</p>	<p>Klassismus – die Diskriminierung aufgrund sozialer Herkunft – prägt unsere Gesellschaft stärker, als vielen bewusst ist. Doch wie zeigt sich soziale Ausgrenzung im Alltag, in Bildung, Arbeit und Politik? Am Beispiel des Schulsystems und des Wohnungsmarktes diskutieren wir in diesem Webinar die Ursachen von systematischer Benachteiligung und diskutieren Strategien für mehr soziale Gerechtigkeit.</p>

Zivilcourage - Wieviel soziale Verantwortung tragen wir in uns?

Als Teil der Tafel-Bewegung leisten wir bereits einen großen Beitrag zur Verbesserung der Lebensgrundlage von Menschen mit Armutserfahrungen. In diesem Seminar werden wir unseren Beitrag für die Gesellschaft genau reflektieren, die Frage der gesellschaftlichen Verantwortung diskutieren und die Chancen und Grenzen des eigenen Handelns reflektieren.