

FREIWILLIGENDIENSTE

des **DRK Landesverband Sachsen e.V.**

**DEINE WAHL -
DEINE SEMINARTAGE**

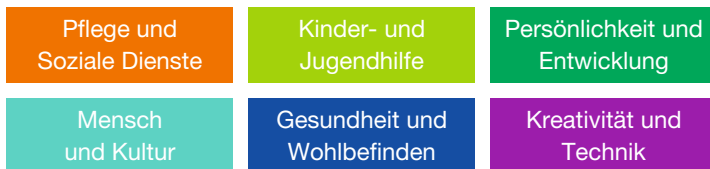
Frei wählbare Seminare 2026 - 2027



**BUNDESFREIWILLIGENDIENST PFLEGE UND SOZIALE DIENSTE KINDER-
UND JUGENDHILFE FREIWILLIGES SOZIALES JAHR PERSÖNLICHKEIT
UND ENTWICKLUNG MENSCH UND KULTUR FREIWILLIGENDIENST ALLER
GENERATIONEN GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN KREATIVITÄT UND TECHNIK**

Liebe Freiwillige, liebe Einsatzstellen,

die frei wählbaren Seminare in diesem Bildungsprogramm werden in Kooperation mit der **DRK Akademie Sachsen** organisiert und durchgeführt. Sie sind Bestandteil des Bildungsprogramms in den Freiwilligendiensten. Es gibt neben **Angeboten zur fachlichen Weiterbildung** und niedrigschwelligen **Qualifizierung** für die Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen ein vielfältige **Angebot in sechs unterschiedlichen Kategorien**:



Zwischen den Seiten zu einzelnen Seminarterminen findet ihr auch Seiten, die über DRK-Kurse oder besondere Angebote informieren wie z.B. wie die Rettungsschwimmerausbildung. Die Angebote sind **für die Freiwilligen des DRK Landesverbandes Sachsen e.V. kostenfrei**. Fahrt- und ggf. Übernachtungskosten werden übernommen. Die frei wählbaren Seminartage stehen auch allen interessierten Freiwilligen anderer Träger sowie ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitenden offen. Die anfallenden Kosten entnehmt ihr bitte den jeweiligen Ausschreibungen.

Für Fragen steht euch das Team Freiwilligendienste telefonisch unter 0351 4678142 oder per E-Mail unter freiwilligendienste@drksachsen.de zur Verfügung.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme. Herzliche Grüße senden euch



Lisa Grundke
Referentin Freiwilligendienste
DRK Landesverband Sachsen e.V.



Silke Kopecki
Teamleiterin Fort- und Weiterbildung
DRK Akademie Sachsen

Seminarübersicht

Allgemeines

Kalender mit Seminarübersicht.....	4
------------------------------------	---

Pflege und Soziale Dienste

Abschied nehmen.....	8
Umgang mit Demenz und Alzheimer.....	9
Perspektivwechsel: Ein Leben mit Beeinträchtigungen.....	10
Grundlagen der Medizintechnik.....	11
Behandlungspflege LG1.....	12
Bildungsangebote DRK Akademie Chemnitz.....	13

Kinder- und Jugendhilfe

Kindeswohl geht alle an.....	14
Grundlagen in der Pädagogik.....	15
Kreativtechniken für Kinder und Jugendliche.....	16
Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen.....	17
Starke Zeiten, schwere Zeiten begleiten.....	18
Umgang mit auffälligen Kindern.....	19
Erste Hilfe am Kind.....	20
Babysitter-Ausbildung.....	21
Ausbildung Notfalldarstellung.....	22
Jugendgruppenleiter-Ausbildung.....	23

Persönlichkeit und Entwicklung

Bewerbungsgespräche führen.....	24
KI exposed.....	25
Konflikten auf der Spur.....	26
Meine Berufung finden inkl. Messe KarriereStart.....	27
Zeitmanagement.....	28
Tools für die Selbstorganisation.....	29
Improvisationstheater.....	30
Einführung in die Gebärdensprache.....	31
Persönlichkeitsentwicklung.....	32
Deeskalation und Eigenschutz.....	33
Sanitätsdienst-Ausbildung.....	34
Rettungsschwimmer-Ausbildung.....	35



Mensch und Kultur

Sexuelle Vielfalt.....	36
Diskriminierung erkennen und entgegen.....	37
Meinungsfreiheit und Diskussionskultur.....	38
Politische Fahrt nach Berlin.....	39
Starte deine Ausbildung bei der DRK Akademie Sachsen!.....	40

Gesundheit und Wohlbefinden

Leben ohne tierische Produkte.....	42
Stabil bleiben in instabilen Zeiten - Resilienz.....	43
Meine medizinische Hausapotheke.....	44
Esspedition - Flexi Food.....	45
Depressionen.....	46
Rückenfit im Arbeitsalltag.....	47
Blut - Saft des Lebens.....	48
Sucht und Abhängigkeit.....	49

Kreativität und Technik

Malen als Entspannungstechnik.....	50
Digitale Fotografie.....	51
Fahrradselbsthilfe-Werkstatt.....	52
Büroalltag mit Open Office.....	53
Blackout Kitchen.....	54

Allgemeines

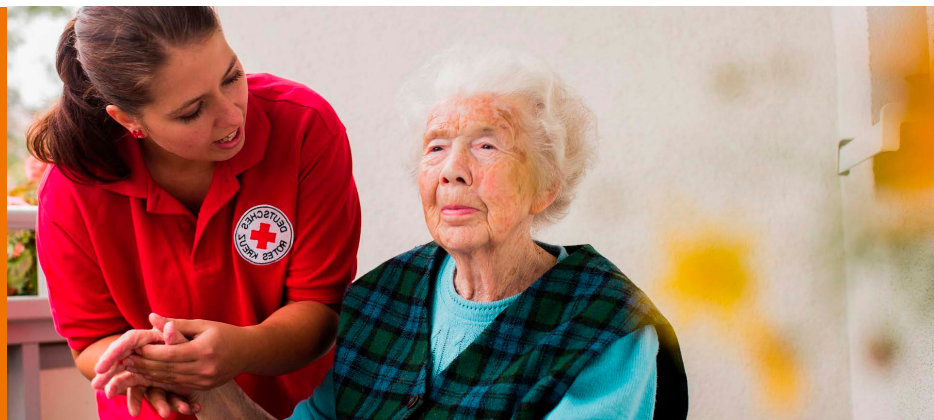
Anmeldeformalitäten.....	56
--------------------------	----

Dezember 2026			Januar 2027		
Tg	Seminar	Ort	Tg	Seminar	Ort
1			1		
2			Sa		
3			So		
4			4		
Sa			5	Konflikten auf der Spur	DD
So			6	Kindeswohl geht alle an	DD
7			7		
8			8		
9			Sa		
10			So		
11			11		
Sa			12		
So			13		
14	KI exposed	DD	14		
15	Grundlagen Pädagogik	DD	15		
16			Sa		
17			So		
18	Malen als Entspannungstechnik	DD	18	Stabil bleiben	DD
Sa			19	Abschied nehmen	DD
So			20		
21			21		
22			22	Meine Berufung finden	DD
23			Sa		
24			So		
25			25	Bewerbungsgespräche	DD
Sa			26		
So			27		
28			28		
29			29	Zeitmanagement	DD
30			Sa		
31			So		

Februar 2027			März 2027		
Tg	Seminar	Ort	Tg	Seminar	Ort
1			1		
2	Medizinische Hausapotheke	DD	2		
3			3		
4			4		
5			5		
Sa			Sa		
So			So		
8			8		
9			9	Depressionen	DD
10			10		
11			11		
12			12	Konflikten auf der Spur	DD
Sa			Sa		
So			So		
15			15		
16			16		
17	Selbstorganisation	L	17	Gebärdensprache	DD
18			18		
19	Kreativtechniken für Kinder	DD	19		
Sa			Sa		
So			So		
22			22	Kindeswohl geht alle an	DD
23			23		
24			24		
25			25		
26			26		
Sa			Sa		
So			So		
			29		
			30		
			31		

April 2027			Mai 2027		
Tg	Seminar	Ort	Tg	Seminar	Ort
1			Sa		
2			So		
Sa			3		
So			4	Rückenfit im Arbeitsalltag	L
5			5	Diskriminierung erkennen	DD
6	Sexuelle Vielfalt	DD	6		
7	Auffällige Kinder	DD	7		
8			Sa		
9			So		
Sa			10		
So			11	Leben m. Beeinträchtigungen	DD
12			12	Erste Hilfe Kind	L
13	Kommunikation mit Kindern	DD	13		
14	Rückenfit im Arbeitsalltag	DD	14		
15	Demenz & Alzheimer	DD	Sa		
16			So		
Sa			17		
So			18	Leben o. tierische Produkte	DD
19			19	Blackout Kitchen	RD
20			20		
21			21		
22			Sa		
23			So		
Sa			24		
So			25		
26			26		
27	Grundlagen Medizintechnik	L	27		
28	Starke Zeiten, schwere Zeiten	DD	28		
29			Sa		
30			So		
			31		

Juni 2027			Juli 2027		
Tg	Seminar	Ort	Tg	Seminar	Ort
1	Fahrradselbsthilfe-Werkstatt	DD	1		
2	Gebärdensprache	DD	2		
3			Sa		
4			So		
Sa			5		
So			6	Sucht & Abhängigkeit	DD
7			7	Meinungsfreiheit	DD
8			8		
9	Deeskalation & Eigenschutz	L	9		
10	Blut - Saft des Lebens	DD	Sa		
11			So		
Sa			12		
So			13		
14			14		
15	Digitale Fotografie	DD	15		
16			16		
17	Persönlichkeitsentwicklung	DD	Sa		
18			So		
Sa			19		
So			20		
21			21		
22	Esspedition - Flexi Food	DD	22		
23			23		
24	Improvisationstheater	DD	Sa		
25			So		
Sa			26		
So			27		
28			28		
29			29		
30			30		
			Sa		



Abschied nehmen

Der Umgang mit dem Lebensende, die Pflege von Sterbenden und die Begleitung von Angehörigen sind in allen Bereichen der Pflege von zentraler Bedeutung. Mit abwechslungsreichen Methoden wie Soziometrie, Selbstreflexion, Kleingruppendiskussion und Quiz werden die Teilnehmenden sensibel an das Thema herangeführt, um Berührungsängste abzubauen.

Termin

19. Januar 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

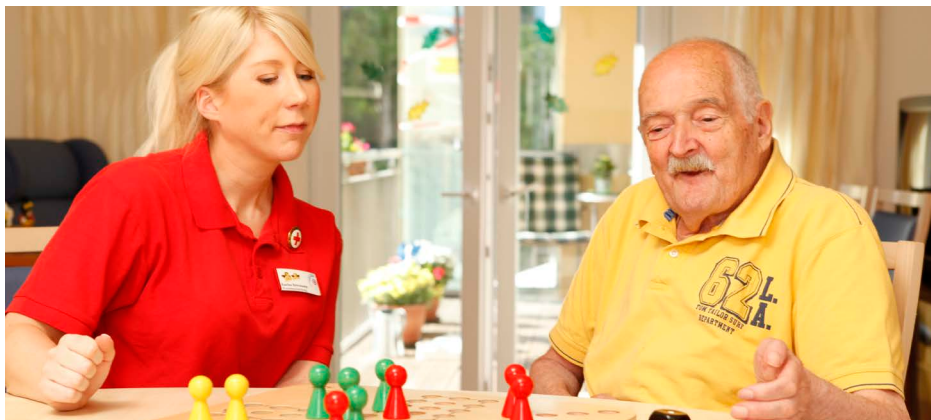
- eigene Haltung zu Sterben und Tod wahrnehmen und benennen
- persönliche Erwartungen an einen „schönen Tod“
- Formen der aktiven Mitgestaltung von Abschiedsprozessen
- Umgang mit Trauernden
- altersgruppenspezifische Kommunikation mit Hinterbliebenen
- Abläufe zwischen Eintreten des Todes und der Bestattung
- Sterbehilfe
- was wir von Sterbenden lernen können



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Umgang mit Demenz und Alzheimer

Alzheimer- und Demenzerkrankungen stellen Betroffene, Pflegende und Angehörige immer wieder und aufgrund der hohen Erkrankungszahlen zunehmend vor Herausforderungen. In diesem Seminar werden Grundlagen zu Formen und Verlauf von Demenzerkrankungen sowie zu phasengerechten Kommunikations- und Umgangsformen vermittelt. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Aktivierungs- und Betreuungsangebote trotz oder gerade wegen der Erkrankung gestaltet werden können.

Themen

- Krankheitsbild und verschiedene Formen von Demenz: Häufigkeit, Formen, Symptome
- Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz
- Erfahrungsaustausch ermöglichen
- Möglichkeiten der Kommunikation und Betreuung von erkrankten Menschen
- spezifische Unterstützungsangebote (stationär, ambulant) als Tipp für Angehörige

Termin

15. April 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Leben mit Beeinträchtigungen

In diesem Seminar werden Einblicke in den Alltag von und mit Menschen mit Behinderung gegeben und Möglichkeiten zur Selbsterfahrung geboten. Durch einen Perspektivwechsel sollen Berührungsängste abgebaut und Verständnis aufgebaut werden. Im ersten Teil stehen allgemeine Überlegungen, das Menschenbild und die Sichtweise von Menschen mit Behinderung im Mittelpunkt. Im zweiten Teil des Seminars findet ein Austausch mit Betroffenen - als Experten in eigener Sache - statt.

Termin

11. Mai 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- allgemeine Betrachtungen zum Thema Behinderung
- Menschenbild und Sichtweise von Menschen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen
- Vorstellung des Modells ICF
- Austausch mit betroffenen Menschen



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Grundlagen der Medizintechnik

Um Störungen des Nervensystems, der Sinnesorgane, des Herz-Kreislauf-Systems und der Lunge zu erkennen und zu erforschen, ist die Medizintechnik oft ein unverzichtbarer Helfer. Doch was genau versteht man unter Medizintechnik und welche Geräte werden wofür eingesetzt? In diesem Seminar werden Antworten auf diese Fragen gegeben und Berufsmöglichkeiten aufgezeigt.

Themen

- Medizintechnik – Was ist das?
- Diagnose- und Behandlungstechnik
- praktische Vorstellung von Geräten der Funktionsdiagnostik

Termin

27. April 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Leipzig

Kosten

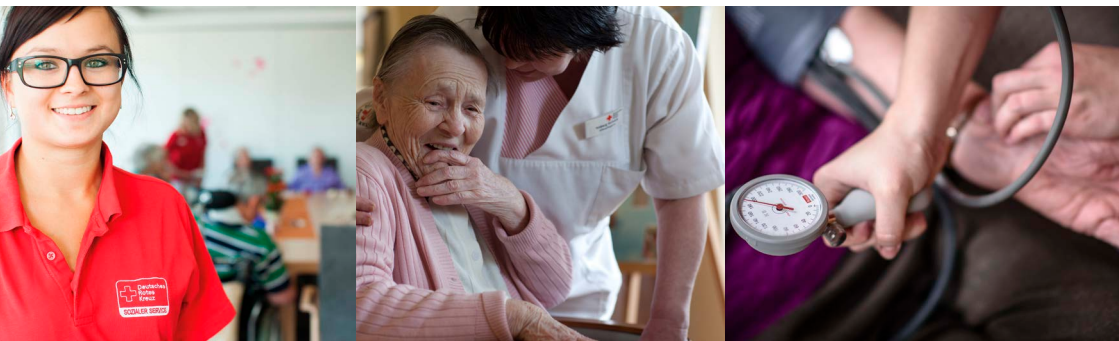
80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Behandlungspflege umfasst Tätigkeiten, die von Hilfskräften in ambulanten Pflegediensten auf ärztliche Anordnung durchgeführt werden. Dazu gehören unter anderem das Messen von Blutdruck und Blutzucker, die Medikamentengabe und der Umgang mit Diabetes mellitus. Unsere Fortbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in nur 20 Stunden theoretisch zu schulen und die notwendigen Grundlagen für die Behandlungspflege der Leistungsgruppe I nach SBG V zu erlernen.

Inhalte

- Blutdruckmessung und -beurteilung
- Verhalten in Notfällen
- Krankenbeobachtung
- Diabetes mellitus
- Arzneimittellehre und Medikamentenmanagement
- Thrombose und Kompressionstherapie
- Dokumentation

Unser Behandlungspflegekurs kombiniert Online-Lernen mit einem Präsenztage auf unseren Campus in Dresden und Leipzig. Das E-Learning-Modul könnt ihr zeitlich und örtlich flexibel absolvieren, sodass ihr eure Lernphasen optimal in Ihren Alltag integrieren könnt. Zum Abschluss des Kurses findet ein Präsenztage statt, an dem ihr euer Wissen praktisch anwenden und vertiefen könnt.

Nutzt diese Chance, um euch weiterzubilden und einen wertvollen Beitrag im Bereich Pflege zu leisten. Melde dich jetzt an!

Die Kurse finden in Dresden und Leipzig sowie Online statt. Interessierte Freiwillige wenden sich für die Anmeldung an die DRK Akademie Sachsen unter anmeldung@akademie.drksachsen.de





Deutsches
Rotes
Kreuz



DRK
Akademie
Sachsen

Fort- und Weiterbildungen an der DRK Akademie – Campus Chemnitz

Mach mehr aus deinem Freiwilligendienst!

Die DRK Akademie Sachsen bietet am Campus Chemnitz zahlreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten an, die du zusätzlich zu deinem Freiwilligendienst nutzen kannst, um neue Themen zu entdecken, Perspektiven zu finden und deine Fähigkeiten zu erweitern.

- ✓ spannende Kurse
- ✓ Persönliche Weiterentwicklung
- ✓ Wissen für Beruf und Alltag

Informiere dich jetzt online und gestalte deine Zukunft mit uns!



www.drk-akademie-online.de





Kindeswohl geht alle an

Kinderschutz und Kindeswohl sind wichtige Themen, insbesondere wenn ein ungutes Gefühl oder Anzeichen für eine Gefährdung bestehen. Die Frage, ob ein Kind in Sicherheit ist, ist schwer zu beantworten. Mit Wissen und der richtigen Haltung können wir Anzeichen besser erkennen. In diesem Seminar lernt ihr anhand von Beispielen und theoretischem Input, wie ihr aufmerksam bleiben und gemeinsam mit Fachleuten Lösungen findet.

Termine

6. Januar / 22. März 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Kindeswohlgefährdung und Kinderschutz
- Methoden zur Einschätzung einer Kindeswohlgefährdung
- Intervention bei Anzeichen für Kindeswohlgefährdung
- Umgang mit den Eltern und betroffenen Kindern



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>

Grundlagen in der Pädagogik

Das Seminar gibt einen Einblick in die Bildungs-, Betreuungs- und Beschäftigungsarbeit mit Kindern und Jugendlichen. Diese Zielgruppe stellt im Hinblick auf ihre Interessen, ihre Schutzbedürftigkeit und ihre Rechte besondere Anforderungen an die Personen, die in diesem Arbeitsfeld tätig sind. Ihr lernt die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen kennen und erfahrt, welche grundlegenden Kompetenzen für eure Arbeit erforderlich sind.

Themen

- pädagogische Grundlagen und Ansätze (reformpädagogische Ansätze, offene Arbeit, etc.)
- Entwicklungskonzepte und Bildung in der Kita (Sächsischer Bildungsplan)
- Pädagogische Konzepte (Waldorf, Montessori, etc.)

Termin

15. Dezember 2026,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Kreativtechniken für Kinder & Jugendliche

Das Seminar hat den Charakter einer offenen Werkstatt. Das heißt, es werden verschiedene kreative Angebote und Techniken vorgestellt und angeleitet. Die Teilnehmenden können selbst entscheiden, welche Techniken sie ausprobieren bzw. erlernen möchten und sich gegebenenfalls ein Dummy dazu bauen. Ziel ist es, den Teilnehmenden eine große Bandbreite an möglichen kreativen Angeboten aufzuzeigen, die sie dann in ihren jeweiligen Einrichtungen ausprobieren und umsetzen können.

Termin

19. Februar 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- einfache Freundschaftsarmbänder
- Buchbindetechniken
- Upcycling
- kreative Gruppenspiele
- Streetart
- Bilder mit einer zweiten gedachten Ebene
- mathematisches Origami
- Pop-Up-Karten
- Instrumentenbau

Hinweis

Das Tragen von Schutzkleidung wird empfohlen.



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Kommunikation mit Kindern & Jugendlichen

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit wertschätzender Kommunikation, Konfliktmanagement und den Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen. Wir lernen, Interessen und Bedürfnisse besser wahrzunehmen und effektive Gesprächsmethoden anzuwenden. Freu dich auf praxisorientierte Einblicke zur Stärkung deiner Kommunikationskompetenz!

Themen

- wertschätzende Kommunikation (Formulierungen, Regeln, Rahmen)
- konfliktgeladene Gespräche
- Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen, Kindheit früher und heute
- Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen, beobachten, umsetzen
- gesprächsfördernde und gesprächshemmende Methoden

Termin

13. April 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Starke Zeiten, schwere Zeiten begleiten

Kritische Lebensereignisse können das Leben von Kindern unerwartet und nachhaltig verändern – sei es durch Krankheit, Verlust, Trennung oder andere einschneidende Erfahrungen. In diesem Seminar setzen wir uns mit den verschiedenen Facetten solcher Ereignisse auseinander und lernen, wie sie das Leben der betroffenen Kinder beeinflussen. Ziel ist es, praxisnahe Ansätze zu entwickeln, um Kindern in schwierigen Situationen einfühlsam und kompetent zur Seite zu stehen.

Termin

28. April 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Merkmale kritischer Lebensereignisse
- Bewältigung kritischer Lebensereignisse
- Begleitung von Bewältigungsprozessen



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Umgang mit auffälligen Kindern

Im pädagogischen Alltag werden Mitarbeitende häufig mit besonderen Verhaltensweisen von Kindern konfrontiert. In diesem Seminar lernst du, mit problematischem Verhalten konstruktiv umzugehen, mögliche Konfliktsituationen zu erkennen und zu vermeiden. Du übst, die Stärken der Kinder zu erkennen und diese gezielt im Alltag und Gruppengeschehen einzusetzen. Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis werden spezielle Verhaltensformen und der Umgang damit besprochen.

Themen

- Wie äußert sich herausforderndes Verhalten bei Kindern?
- Wahrnehmung von und Umgang mit Problemen
- Möglichkeiten zur Konfliktvermeidung
- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus
- Fallbeispiele aus der Praxis

Termin

7. April 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Erste Hilfe am Kind

Dieser Kurs baut auf dem zu Beginn des Freiwilligendienstes absolvierten Erste-Hilfe-Kurs auf und vermittelt die wichtigsten Maßnahmen bei Notfällen im Kindesalter. Für Teilnehmende, die in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe tätig sind oder im privaten Umfeld mit Kindern zu tun haben, bietet der Kurs einen Überblick über Präventionsmaßnahmen und beinhaltet viele praktische Übungen unter Berücksichtigung der kindlichen Psyche.

Termin

12. Mai 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Leipzig

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Besonderheiten und Gefahrenbewusstsein im Kindesalter
- Präventionsmaßnahmen zu Hause und in Einsatzstellen
- Erste Hilfe ist einfach - praktische Maßnahmen richtig durchführen
- Kinderkrankheiten und spezifische Notfälle
- digitales Erste-Hilfe-Quiz



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Ihr möchtet als Au-Pair ins Ausland gehen oder Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Betreuung von Kindern oder Enkelkindern erwerben oder auffrischen? Dann ist dieses Angebot sicher etwas für euch!

In Sachsen bietet der DRK Kreisverband Dresden e.V. für alle Interessierten ab 14 Jahren eine zweitägige Babysitter-Ausbildung unter fachlicher Anleitung und mit entsprechendem Ausbildungsnachweis an. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, als Babysitter aktiv zu werden. Das DRK bietet hierzu auch eine Babysittervermittlung an.

Säuglingspflege

- Wie halte ich ein Baby richtig?
- Wie wickle, bade und füttere ich ein Baby?
- Gefahrenquellen und Unfallverhütung
- Rechte und Pflichten eines Babysitters

Entwicklung des Kindes

- Was kann ein Kind schon, womit ist es überfordert?
- Wie kann ich bei Trotzverhalten reagieren?
- Welche Bedürfnisse haben Kinder?
- Spielpädagogik - Beschäftigungsmöglichkeiten mit Kindern

Der Kurs wird als Bildungstag im Rahmen des Freiwilligendienstes anerkannt.

Unter dem QR-Code findet ihr die Termine in Dresden. Interessierte DRK-Freiwillige wenden sich für die Anmeldung bitte an das Team Freiwilligendienste unter freiwilligendienste@drksachsen.de





Du hast Lust, dein darstellerisches Können auszuprobieren und willst deine Kreativität bei einer ganz neuen Dimension von Schminktechnik erweitern? Die Notfalldarstellung, kurz ND, hat die Aufgabe, Notfallgeschehen möglichst wirklichkeitsgetreu wiederzugeben und das Verhalten von Verletzten darzustellen.

Ziel der Ausbildung ist es, Jugendliche ab 16 Jahren sowie Erwachsene zu befähigen, in Übungssituationen realistische Krankheitsbilder zu schminken und zu mimen, d.h. darzustellen. Durch eigene praktische Anwendung machst du dich mit den verschiedenen Schminkmaterialien vertraut. Die Mischung zwischen theoretischem Input, selber Schminken, geschminkt werden und Darstellen machen diesen Lehrgang spannend und abwechslungsreich.

Inhalte

- Kennenlernen verschiedener Schminkmaterialien
- Vermittlung der Grundtechniken des Schminkens von Verletzungen und Wunden
- Mimen als schauspielerische Darstellung von Verletzungen
- Aufbau von verschiedenen Unfall- und Notfallsituationen
- Kennenlernen verschiedener Schminkmaterialien
- Vermittlung der Grundtechniken des Schminkens von Verletzungen und Wunden

Die Seminartage finden als Wochenendkurs statt. Für Unterkunft und Verpflegung wird gesorgt. Mit Abschluss dieses Kurses könnt ihr als Mitglied im Jugendrotkreuz aktiv werden und bei Veranstaltungen als Notfalldarstellerinnen und Notfalldarsteller mitwirken.

Unter dem QR-Code findest du das Jugendrotkreuz. Interessierte DRK-Freiwillige wenden sich bitte zur Anmeldung an das Team Freiwilligendienste unter freiwilligendienste@drksachsen.de





Du findest Gruppenaktionen klasse und hast Spaß daran? Du bist gern mit Kindern und Jugendlichen zusammen und hast einen guten Draht zu ihnen? Dann sind das die besten Voraussetzungen, um den ersten Schritt in der Ausbildung zur Gruppenleiterin bzw. zum Gruppenleiter zu gehen und Deine JULEICA (JUGENDLEITERCARD) zu absolvieren.

Ziel der Ausbildung ist es, Jugendliche ab 16 Jahren sowie junge und jung gebliebene Erwachsene zu befähigen, Kinder- und Jugendgruppen über einen längeren Zeitraum eigenständig und ehrenamtlich zu leiten.

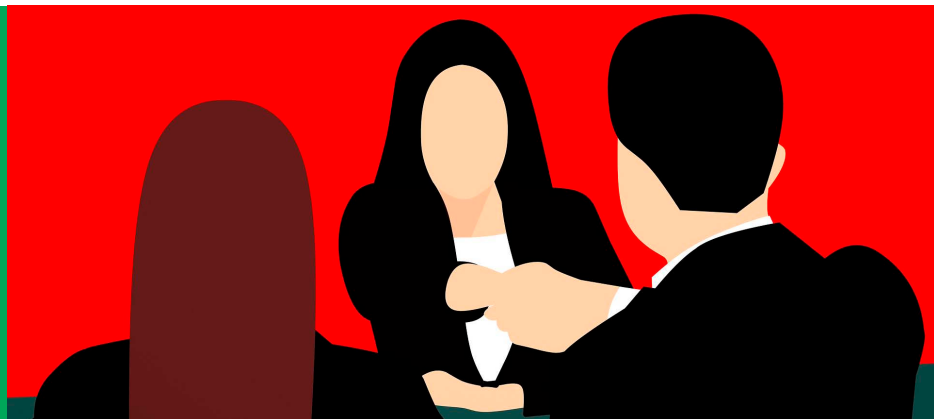
Inhalte

- Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen
- Rolle als Gruppenleiterin und Gruppenleiter
- Methoden und Gruppenspiele
- Kindeswohl und Gefährdungen
- Kinderrechte und Jugendschutz
- Situationen in der Gruppenstunde
- rechtliche Aspekte der Jugendarbeit
- Erste Hilfe für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter
- Demokratiebildung

Die Seminartage finden als Block statt. Für Unterkunft und Verpflegung wird gesorgt. Mit Abschluss dieses Kurses könnt ihr als Mitglied im Jugendrotkreuz aktiv werden und Jugendgruppen selbst leiten.

Unter dem QR-Code findest du das Jugendrotkreuz. Interessierte DRK-Freiwillige wenden sich bitte zur Anmeldung an das Team Freiwilligendienste unter freiwilligendienste@drksachsen.de





Bewerbungsgespräche führen

Das Bewerbungsgespräch steht vor der Tür und die Nervosität steigt. Was tun? - Eine gute Vorbereitung ist das A und O. In diesem Seminar geht es darum, Bewerbungsgespräche gezielt zu trainieren, um entspannt in das nächste Vorstellungsgespräch zu gehen.

Termin

25. Januar 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

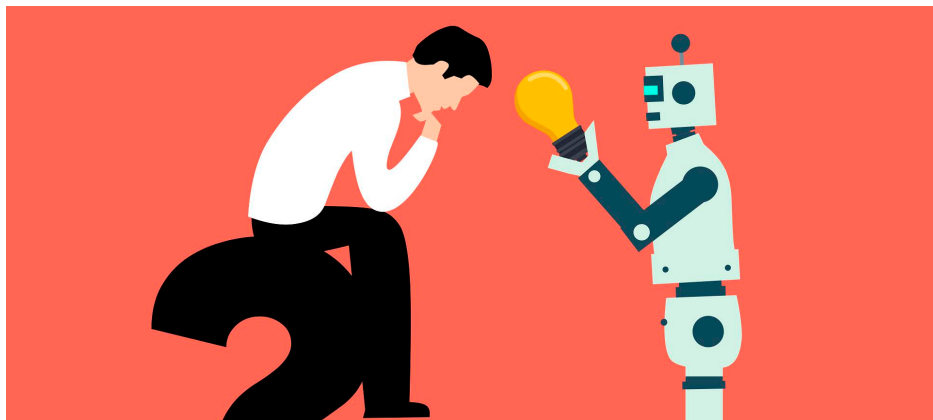
- Worauf muss ich in einem Bewerbungsgespräch besonders achten?
- Welche Fragen können auf mich zukommen?
- Welche Tipps und Tricks kann ich nutzen, um einen guten Eindruck zu hinterlassen?
- Was kann ich gegen meine Aufregung tun?



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



KI exposed - Kritischen Umgang lernen

Dieses Input-Seminar gibt Anregungen und Informationen sich mit ChatGPT und Künstlicher Intelligenz (KI) in der modernen Arbeitswelt und im Alltag auseinander zu setzen. Von der Textgenerierung und Übersetzung bis zu Fake News, Bildern und Videos - wir werden die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten erläutern aber auch Grenzen und Gefahren aufzeigen, wie diese Technologien die Arbeits- und Alltagswelt nachhaltig verändern können.

Themen

- Künstliche Intelligenz in unserem Alltag
- Anwendungsmöglichkeiten und Einsatzfelder von textgenerativer KI im Alltag und Berufsleben
- Herausforderungen und Grenzen
- Gefahren von Chatbots
- Ethische Fragestellungen des KI-Einsatzes
- Umweltwirkungen von KI
- KI-Bilder und Deepfakes

Termin

14. Dezember 2026,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

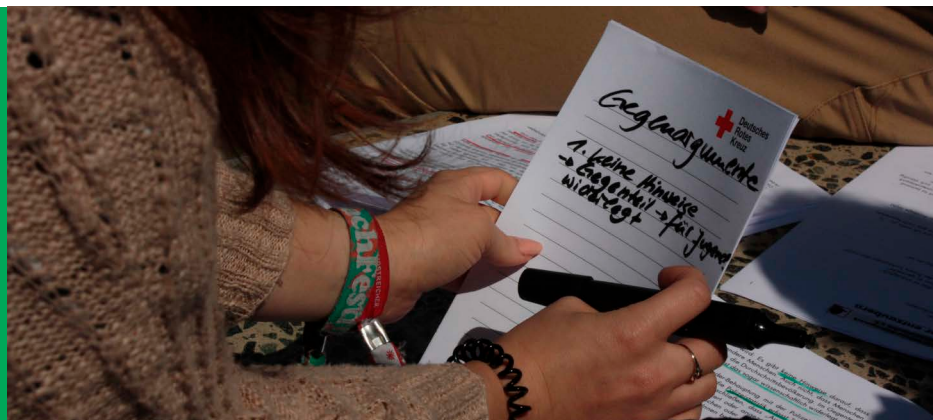
80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Konflikten auf der Spur

In diesem Seminar setzen wir uns intensiv mit der eigenen Konfliktgeschichte auseinander. Wir betrachten Konflikte nicht als bloße Gefahr, sondern als wertvolle Hinweise auf zugrunde liegende Bedürfnisse, Grenzen und unterschiedliche Perspektiven. Ziel des Seminars ist es, die eigene Konfliktfähigkeit zu stärken, um schwierigen Situationen in Zukunft mit mehr Klarheit und neuen Strategien begegnen zu können.

Termine

5. Januar / 12. März 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Wie entstehen Konflikte und warum eskalieren sie manchmal so schnell?
- Eigene Konfliktmuster erkennen: Rückzug, Angriff, Anpassung, Rechtfertigung oder Vermeidung
- Was schützen diese Muster und wo werden sie hinderlich?
- Umgang mit starken Emotionen in Konfliktsituationen
- Konflikte als Hinweis auf Bedürfnisse, Grenzen und unterschiedliche Perspektiven verstehen
- Klarer und respektvoller kommunizieren
- Konkrete Handlungsoptionen für den Alltag im Freiwilligendienst und im persönlichen Umfeld



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Meine Berufung finden (inkl. KarriereStart)

Für viele ist der Freiwilligendienst eine erste Möglichkeit der Berufsorientierung. Doch irgendwann stellt sich die Frage, wie es danach weitergeht. Wie will ich mich persönlich weiterentwickeln und meine Zukunft gestalten? Welcher Beruf passt zu mir und wo liegen meine Fähigkeiten? Mit dem Coaching-Ansatz „Ikigai“ gehen wir gemeinsam diesen Fragen nach, entwickeln Perspektiven und kommen so der eigenen Berufung ein Stück näher. Danach besuchen wir am Nachmittag die Messe KarriereStart.

Themen

- Vorstellung des Modells „Ikigai“
- Erkunden der verschiedenen Ebenen des Ikigai als Kompass für die berufliche Orientierung und Ideenfindung: Was kann ich gut? Was liebe ich? Was braucht die Welt? Wofür werde ich bezahlt?
- Kennenlernen der eigenen Werte als Entscheidungshilfe für mögliche Berufe
- freier Eintritt und gemeinsamer Besuch der Messe KarriereStart

Termin

22. Januar 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Orte

DRK Akademie &
Messering in Dresden

Kosten

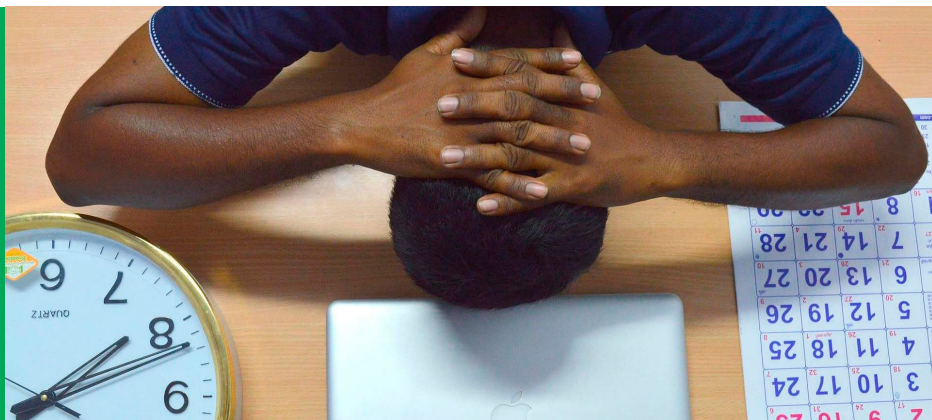
80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Zeitmanagement

Ein gutes Zeitmanagement verlängert nicht den Tag, aber es gibt uns die Möglichkeit, unsere Zeit bewusster zu nutzen, entspannter mit unseren Aufgaben umzugehen und Dinge zu tun, die uns wirklich wichtig sind. Das Seminar bietet die Möglichkeit, anhand der eigenen Aufgaben verschiedene Methoden auszuprobieren und mehr Freiräume für den eigenen Alltag zu entdecken.

Termin

29. Januar 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Wie kann ich meine Zeit so planen, dass mehr Zeit für die „wichtigen Dinge“ in Beruf/ Studium und Freizeit bleibt?
- Was sind die Zeiträuber in meinem Alltag und was kann ich dagegen unternehmen?
- Wie finde ich eine gute Balance in meinen verschiedenen Aufgaben und wie kann ich auch mal „Nein“ sagen?
- Wie schaffe ich Freiräume zur Erholung und finde Möglichkeiten, um neue Energie zu tanken?
- Welche Methode ist für mich die richtige, um dem Alltagsstress gelassener zu begegnen?



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Tools für die Selbstorganisation

Die Aufgaben stapeln sich auf deinem Schreibtisch? Statt die längst fällige Hausarbeit zu erledigen, lenkst du dich mit anderen Aufgaben ab? Ziele scheinen manchmal schwer zu erreichen, aber mit einer guten Selbstorganisation gewinnst du einen besseren Überblick über deine Aufgaben, kannst sie effizienter erledigen und am Ende zufriedener sein. Im Seminar beschäftigen wir uns mit Methoden und Techniken und probieren Selbstorganisation an eigenen Beispielen praktisch aus.

Themen

- Wie kann ich mich dauerhaft für meine Aufgaben motivieren?
- Was hilft mir, mich besser zu fokussieren und an meinen Aufgaben dranzubleiben?
- Wie setze ich mir realistische Ziele und wie führt das zu mehr Zufriedenheit?
- Wie setze ich Veränderungen in meinem Alltag praktisch um?
- Welche Methode passt zu mir, einen Überblick über meine Aufgaben zu behalten und sie für mich gut zu strukturieren? (z. B. ABC-Analyse, Personal Kanban, To-Do und Not-To-Do-Listen)

Termin

17. Februar 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Leipzig

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Improvisationstheater

Schnell und spontan auf Neues reagieren, mit Aufregung vor Publikum besser umgehen, der Fantasie freien Lauf lassen - das ist Improvisationstheater. In diesem Workshop lernst du verschiedene Übungen und Techniken des Improvisierens kennen. Fähigkeiten wie Spontaneität, Schlagfertigkeit, freies Sprechen und die eigene Körper- und Selbstwahrnehmung werden neu entdeckt. Bühnenerfahrung ist nicht erforderlich - nur Neugier, Offenheit und Lachen!

Termin

24. Juni 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Selbst-, Raum- und Gruppenwahrnehmung
- freies Sprechen vor Publikum
- Reagieren auf unbekannte Situationen, Spontaneität und Schlagfertigkeit

Hinweis

Bitte trage bequeme Kleidung und Schuhe mit weißer Sohle bzw. rutschfeste Socken.



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Einführung in die Gebärdensprache

Zwei erfahrene taube Dozent/innen freuen sich, dir in einem Einführungsseminar zum Thema „Hörbehinderung und Gebärdensprache“ theoretische und praktische Grundlagen zu vermitteln. Das Seminar dient der Sensibilisierung und gibt dir die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre die visuelle Kommunikation auszuprobieren.

Themen

- Menschen mit Hörbehinderung (diverse Formen der Hörbehinderung)
- Kommunikationsformen
- vielfältige Informationen zur Sprache und Kultur gehörloser Menschen
- praktische Tipps zum beidseitigen besseren Verstehen und die Ermutigung, die gemeinsame Verständigung mitzugestalten
- Gebärden für den Alltag

Termine

17. März / 2. Juni 2027,
9.30 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

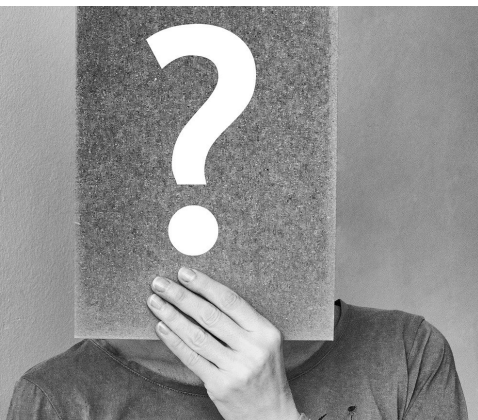
100,- € | 90,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Persönlichkeitsentwicklung

In der Rollenwerkstatt erkundest du, wer du bist - ganz ohne Druck und Selbstoptimierung. Mit Elementen aus Theaterpädagogik, Aufstellungsarbeit, kreativem Schreiben und Schematherapie arbeitest du praktisch mit den Rollen in deinem Leben. Du entdeckst mit Neugier und Selbstwertschätzung die Vielfalt in dir und lernst, unperfekte Seiten als Teil deiner Menschlichkeit zu schätzen. Selbstmitgefühl und Selbstkenntnis werden gefördert.

Termin

17. Juni 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Rollen und Anteile im Alltag erkennen
- sich den Fragen nähern: Wer bin ich (noch)? Was möchte ich (nicht)?
- Werte, Leidenschaften, Stärken und Ziele herausarbeiten
- ressourcenorientierter Umgang mit Scheitern und herausfordernden Anteilen (bspw. innerem Kritiker)

Hinweis

Die Teilnahme ist auf eigene Verantwortung. Bei schweren psychischen Problemen wird von einer Teilnahme abgeraten.



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Deeskalation und Eigenschutz

In Beruf und Freizeit kommt es immer wieder zu Interessenkollisionen und Konflikten, manchmal sogar zu Aggressionen. Dieses Seminar greift diese Problematik auf und bietet verschiedene präventive und intervenierende Strategien zur verbalen, nonverbalen und physischen Deeskalation sowie zur angemessenen Kommunikation im Konfliktfall.

Themen

- Wissenstraining
- Kommunikations- und Interaktionstraining
- Emotionstraining
- Werte- und Normentraining
- Strategie- und Deeskalationstraining
- Selbstverteidigungs- und Eigenschutztraining
- Gewaltintervention
- körperliche und verbale Deeskalation
- Eigenschutztechniken
- Techniken zum Eingriff in aggressive Fremdsituationen
- rechtliche Hintergründe
- verbale und nonverbale Kommunikationstechniken

Termin

9. Juni 2027,
9.00 - 16.15 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Leipzig

Kosten

100,- € | 90,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142

Sanitätsdienst-Ausbildung

Entdecke
Menschlichkeit.



Die Sanitätsdienst-Ausbildung (SAN) richtet sich an alle interessierten Freiwilligen. Voraussetzung sind Erste-Hilfe-Kenntnisse. In dieser Ausbildung werden Notfallsituationen besprochen, um die Erste-Hilfe-Kenntnisse zu vertiefen.

Inhalte der Ausbildung

- Bewusstlosigkeit
- Atmung
- Herz-Kreislauf
- Störungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Hitzeschäden, Kälteschäden
- Wunden, Wundversorgung
- Knochenbrüche und Gelenkverletzungen
- Polytrauma, Arzneimittel
- Rettung und Transport
- Verhalten im Einsatz/Umgang mit Betroffenen/Hygiene
- Registrierung/Dokumentation

Die Sanitätsausbildung beinhaltet neben dem theoretischen Teil auch intensive Übungseinheiten, um die Hilfsmaßnahmen jederzeit sicher anwenden zu können.

Nach Abschluss des Kurses könnt ihr euch als ehrenamtliche Sanitäter/innen in den Bereitschaften des Deutschen Roten Kreuzes engagieren und bei Veranstaltungen für eine schnelle und kompetente Versorgung von Verletzungen und Erkrankungen sorgen.

Die Kurse finden in einem DRK-Kreisverband vor Ort statt. Interessierte DRK-Freiwillige wenden sich für die Anmeldung bitte an das Team Freiwilligendienste unter freiwilligendienste@drksachsen.de



Rettungsschwimmer-Ausbildung

Entdecke

Teamwork.



Wer sicher schwimmen kann, kann Rettungsschwimmer/in werden. Die Ausbildung ist das Basistraining für die Sicherheit am Wasser und für die sichere Hilfeleistung bei Bade-, Boots- und Eisunfällen. Ziel ist das Ablegen des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens.

In unseren Rettungsschwimmkursen werden die Grundkenntnisse und Techniken zur sicheren Rettung von Ertrinkenden in Theorie und Praxis vermittelt. Dabei stehen vor allem das Erkennen von Gefahren, der Eigenschutz sowie der Einsatz von Rettungshilfsmitteln im Vordergrund. Mit dieser Ausbildung kann man in der DRK-Wasserwacht aktiv werden und Wachdienste an Badestellen übernehmen oder Veranstaltungen am Wasser absichern.

Voraussetzungen

- gutes Beherrschen der Schwimmstile Brust, Rücken und Kraul
- Nachweis einer Erste-Hilfe-Ausbildung
- ärztliche bestätigte Tauglichkeit

Ablauf

Die Kurse werden entweder über mehrere Wochen mit wöchentlichen Veranstaltungen und Trainingseinheiten oder als Kompaktkurs an mehreren Wochenenden durchgeführt. Neben der theoretischen und praktischen Ausbildung wird die Prüfung zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen inkl. Herz-Lungen-Wiederbelebung abgelegt.

Der Kurs kann für zwei Bildungstage des Freiwilligendienstes anerkannt werden.

Unter dem QR-Code findet ihr Informationen der DRK Wasserwacht Sachsen. Interessierte wenden sich zur Anmeldung an das Team Freiwilligendienste unter freiwilligendienste@drksachsen.de





Sexuelle Vielfalt

Im Inputreferat geht es um die Wissensvermittlung rund um LGBTQIA+, wofür diese Buchstaben stehen und welche Lebensrealitäten sich dahinter verbergen. Dazu werden auch Biografien von queeren Menschen beleuchtet. Im anschließenden methodischen Teil bieten wir Raum für Positionierungen und Diskussionen darüber, was das konkret in der Praxis bedeutet. Anschließend analysieren wir gemeinsam, welche Herausforderungen in den Einsatzstellen auftreten können und erarbeiten Lösungsansätze.

Termin

6. April 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Begriffserklärungen und gesellschaftliche Einordnung
- Aufzeigen von Privilegien, Sensibilisierung für Diskriminierung
- Aufzeigen von sowie Sensibilisierung zu intersektionalen Diskriminierungsformen (z.B. Rassismus, Ableismus, Sexismus etc.)
- Berührungängste abbauen, Stereotype auflösen und Empathie entwickeln



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Diskriminierung erkennen und entgegen

Gleiche Chancen – aber für wen? Dieses Seminar beleuchtet Diskriminierung als vielschichtiges soziales Phänomen. Wir werden den Begriff Diskriminierung klären, ihre Auswirkungen auf verschiedene Gruppen betrachten und uns mit unserer eigenen Rolle in diesem Kontext selbstkritisch auseinandersetzen. Darüber hinaus werden wir Handlungsmöglichkeiten zur Sensibilisierung von Diskriminierung erarbeiten und Strategien für den Umgang mit diskriminierenden Äußerungen diskutieren.

Themen

- Was ist Gerechtigkeit und wie wird sie auf gesellschaftlicher und politischer Ebene abgesichert?
- Welche Formen der Diskriminierung gibt es? Wer ist davon betroffen?
- Was hat das mit mir zu tun? - Selbstreflexion zur eigenen Rolle
- Umgang mit diskriminierenden Äußerungen (analog und digital)
- Was kann ich tun, um auf Diskriminierungen aufmerksam zu machen?

Termin

5. Mai 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Meinungsfreiheit & Diskussionskultur

Miteinander sprechen heißt auch Demokratie leben: In diesem Workshop geht es um Meinungsfreiheit, Diskussionen und das Aushalten anderer Sichtweisen. Was denke ich eigentlich - und wie sage ich das klar und fair? Ihr lernt, eure eigene Meinung besser auszudrücken - ohne Streit, aber mit Haltung. Dabei reden wir nicht nur darüber, sondern probieren es praktisch aus.

Termin

7. Juli 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Was zählt unter den Begriff „Meinungsfreiheit“ und wo wird das geregelt?
- Dürfen vs. wollen: Woran kann ich mich orientieren? Was sollte man eher nicht sagen und warum ist das wichtig?
- Tatsachenbehauptung, Verleumdung, Volksverhetzung – Wo sind die Grenzen der Meinungsfreiheit und was ist zu tun, wenn sie überschritten werden?
- Meinungspluralismus: Wie gelingt das Aushalten anderer Meinungen?
- Welche Aspekte beeinflussen un(ter)bewusst meine Meinung?



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>

Politische Fahrt nach Berlin



Ihr interessiert euch für den politischen Betrieb in Berlin, möchtet hinter die Kulissen des Bundestages schauen und einer/einem Abgeordneten auf den Zahn fühlen?

Dann seid ihr hier genau richtig!

Im Rahmen einer zweitägigen Fahrt nach Berlin mit Übernachtung im Hotel besucht ihr den Bundestag, verschiedene Museen oder Ministerien und erlebt eine spannende Stadtrundfahrt. Die Fahrt wird organisiert vom Bundespresseamt.

Inhalte

- persönliches Kennenlernen einer/eines Abgeordneten
- Besuch verschiedener Museen
- Besuch eines Ministeriums
- Stadtrundfahrt

Organisatorisches

- Termine werden noch bekannt gegeben
- Übernachtung im Hotel inklusive
- Fahrt nach Berlin entweder mit der Bahn oder mit dem Reisebus
- Verpflegung in verschiedenen Restaurants inklusive
- Plätze sind begrenzt

Termine finden jeweils im Herbst und im Frühjahr statt. Interessierte DRK-Freiwillige wenden sich bitte zur Anmeldung an das Team Freiwilligendienste unter freiwilligendienste@drksachsen.de



Starte jetzt deine Ausbildung bei uns!

Chemnitz | Dresden | Leipzig | Lichtenstein



- Erzieher/in
- Sozialassistent/in
- Physiotherapeut/in
- Krankenpflegehelfer/in
- Pflegeassistent **(ab 2027)**
- Pflegefachmann/-frau
- Notfallsanitäter/in
- Rettungssanitäter/in
- Ernährungstherapeut/in
- Heilerziehungspfleger/in
- Fachoberschule für
Gesundheit & Soziales

Bereit für den Karrierestart?

Entdecke mit unseren Ausbildungsgängen spannende Wege, um deine Talente zu entfalten. Unsere vielfältigen Ausbildungsprogramme bieten dir die Chance, deine Leidenschaften zu entdecken und beruflichen Ziele zu verwirklichen.

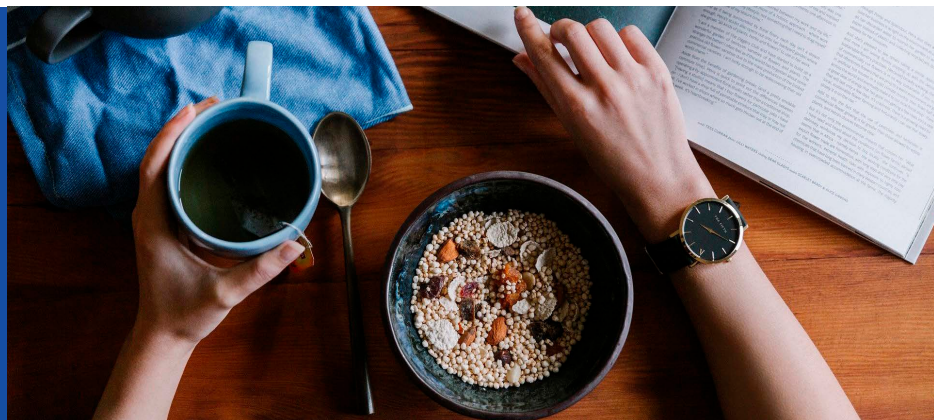
Gern unterstützen wir dich auf deinem Weg und freuen uns darauf, gemeinsam mit dir deine beruflichen Träume zu verwirklichen.



Weitere Informationen findest du auf unserer Webseite oder indem du den QR-Code scannst.

   [drk-akademie-sachsen.de](https://www.drk-akademie-sachsen.de)

[illegible]



Leben ohne tierische Produkte

Einfach besser essen! Vollwertig, nachhaltig und trotzdem lecker vegan essen: Das geht! Wir coachen dich bei der Umstellung auf einen gesünderen, nachhaltigeren und genussvolleren Lebensstil. Informiere dich über das Thema vegane Ernährung und entscheide selbst, ob du dich auf den Weg machen möchtest.

Termin

18. Mai 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Motive und Beweggründe für vegane Lebensweise
- wissenschaftliche Zahlen, Daten, Fakten
- Vor- und Nachteile einer veganen Ernährung
- Wie erkenne ich vegane Produkte?
- Mini-Kochkurs mit alltagstauglichen Gerichten
- Tauschbörse - vegane Alternativen selbst gemacht



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Stabil bleiben in instabilen Zeiten

Im Seminar zu Resilienz erkunden wir verschiedene Methoden und Wege, wie wir effektiv zu unserer eigenen Kraft zurückfinden können. Durch Entdecken, Ausprobieren, Reflektieren und kollegialen Austausch werden wir praktisches Wissen für den Umgang mit Widrigkeiten und Stress in der Gegenwart und in der Zukunft erwerben. Wir laden Sie ein, sich auf diese transformative Erfahrung einzulassen und gemeinsam Wege zu finden, Ihre innere Stärke zu stärken und Ihre Resilienz zu entwickeln.

Themen

- Kennenlernen verschiedener Methoden und Wege, um wirksam wieder in die eigene Kraft zu kommen
- Entdecken, Experimentieren, Reflektieren und kollegialer Austausch
- anwendbares Praxiswissen für Widrigkeiten und Stress auch in kommenden Zeiten

Termin

18. Januar 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

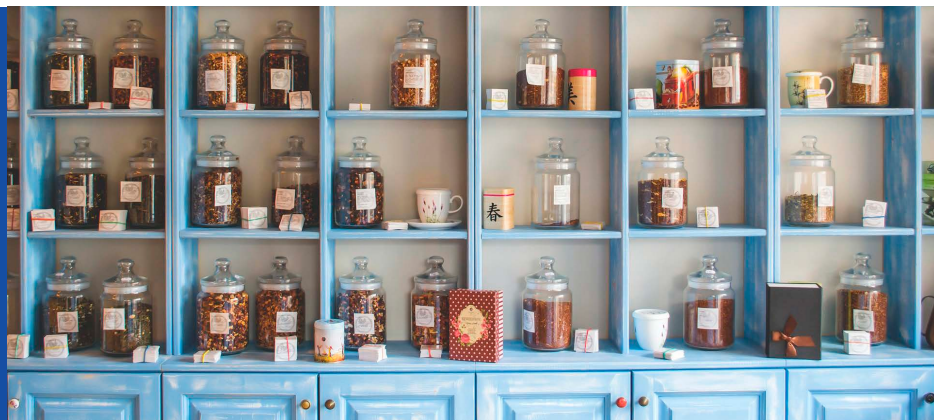
80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Meine medizinische Hausapotheke

Mit einer gut geführten Hausapotheke ist man auf kleine Unfälle oder leichte Erkrankungen bestens vorbereitet. Erfahrt, welche Medikamente ihr kennen und vorrätig haben solltet. Welche Medikamente sollte man auch auf Reisen dabei haben und was ist dabei besonders zu beachten? Lernt den richtigen Umgang mit Medikamenten, deren Dosierung, Lagerung und Applikationsform.

Termin

2. Februar 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Krankheitsbilder und Verletzungen, bei denen eine Hausapotheke sinnvoll ist
- die wichtigsten Medikamente für den Hausgebrauch
- Medikamente für die Reiseapotheke: Besonderheiten im Umgang mit Medikamenten auf Reisen (Zeitverschiebung, Lagerungshinweise etc.)
- richtiger Umgang und Anwendung von Medikamenten
- Lagerung und Applikationsformen von Medikamenten
- Überblick über gängige Hausmittel und deren Anwendungsgebiete



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Esspedition - Flexi Food

Gesunde Ernährung hat viele Facetten. In diesem Seminar erfahrt ihr, ob Superfoods, „frei von“-Lebensmittel oder vegane Produkte für eine gesunde Ernährung notwendig sind. Welche Lebensmittel tun uns wirklich gut und sorgen für ein gesundes Leben? Das Angebot richtet sich besonders an alle, die im Berufsalltag flexibel sein müssen und Anregungen für eine clevere Vorratshaltung und Tipps für schnelle und saisonale Gerichte benötigen.

Themen

- Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit
- Grundlagen einer gesunden Ernährung
- Ernährungstrends - Was macht Sinn?
- „meal prepping“ für verschiedene Mahlzeiten
- Einkaufen und Lagern von Lebensmitteln
- Ernährung im Schichtdienst und Berufsalltag
- positive Veränderung der eigenen Ernährungsweise - Was kann ich umsetzen?

Termin

22. Juni 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Depressionen

Manche Menschen scheinen von einer schwarzen Wolke umgeben zu sein. Es ist schwierig, mit ihnen in Kontakt zu treten. Andere fühlen sich oft wie am Rande eines Abgrundes, den nur sie sehen können. Auch hier kann es schwierig sein, an diese Menschen heranzukommen. Gerade im sozialen Bereich erschwert dies die Zusammenarbeit. Wir wollen zeigen, wie Sie die Zusammenarbeit gestalten können, wenn Kolleginnen und Kollegen oder Klientinnen und Klienten mit Depressionen zu kämpfen haben.

Termin

9. März 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

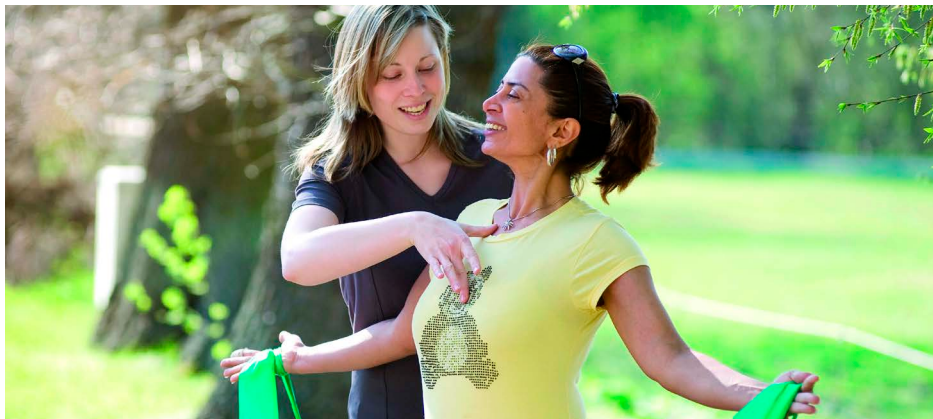
- Depression – Was ist das eigentlich?
- die DOs and DONTs im Umgang mit Depressions-Erkrankten
- eigene Schutzmechanismen (Coping, Umgang mit Krisen und Herausforderungen)
- Selbstreflexion zur Vorbeugung schwieriger Situationen
- Gesprächstechniken



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Rückenfit im Arbeitsalltag

Das Seminar „Rückenfit“ bietet die Möglichkeit, sich umfassendes Wissen und praktische Fertigkeiten anzueignen, um Rückenschmerzen vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern. Die Teilnehmenden lernen nicht nur die Grundlagen der Rückengesundheit kennen, sondern erhalten auch wertvolle Tipps und Übungen zur Stärkung und Entlastung der Rückenmuskulatur. Ziel ist es, die Lebensqualität zu verbessern und langfristig einen gesunden Rücken zu fördern.

Themen

- Einführung in die Rückengesundheit
- Prävention von Rückenschmerzen
- Tipps zum Bücken, Heben, Tragen, Sitzen
- praktische Übungen für einen rückschonenden Arbeitsalltag

Termin in Dresden

14. April 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Termin in Leipzig

4. Mai 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Sucht und Abhängigkeit

In diesem Seminar werden die verschiedenen Formen der Abhängigkeit und die Schwierigkeiten der Betroffenen und ihrer Angehörigen beschrieben. Neben Informationen über Suchtmittel und Suchtverhalten erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und die Arbeit einer Suchtberatungsstelle.

Termin

6. Juli 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

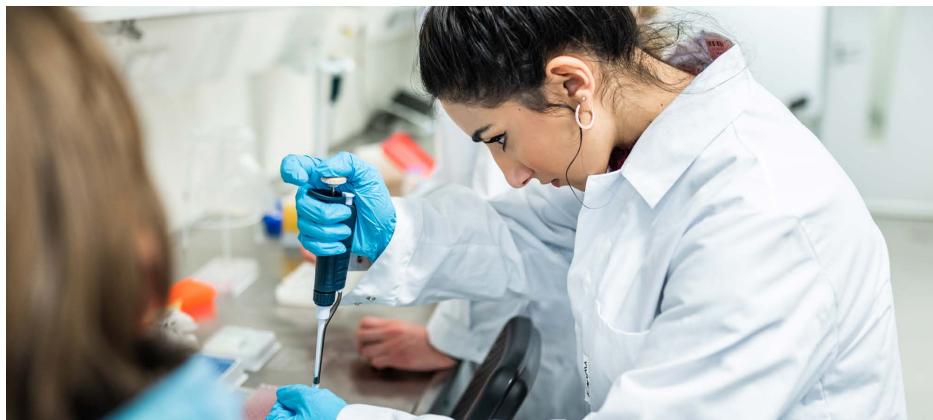
- Was bedeutet Sucht bzw. Abhängigkeit?
- verschiedene Formen von Abhängigkeiten (Substanzen, substanzungebunde Abhängigkeit)
- Herausforderungen für Betroffene und deren Angehörige
- Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten
- Einblicke in die Arbeit einer Suchtberatungsstelle



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Blut - Saft des Lebens

Unser Blut ist der „Saft des Lebens“. Nur anhand unseres Blutes können bereits Krankheiten entdeckt, lebensbedrohliche Situationen erkannt und abgewendet werden. Wir schauen uns genauer an, was unser Blut alles kann und verfolgen den Weg einer Blutspende von der Abnahme bis zum neuen Patienten.

Themen

- Interpretation von Blutwerten
- Abkürzungen verstehen
- Normwerte und Abweichungen
- Ablauf einer Blutspende
- Weg des Blutes nach (m)einer Blutspende
- Erfahrungsbericht eines Patienten mit Leukämie

Termin

10. Juni 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Malen als Entspannungstechnik

In diesem Seminar lernt ihr alles rund um die Aquarellmalerei. Es gibt kein Richtig oder Falsch im Umgang mit Aquarellfarbe! Die schönsten Aquarelle entstehen oft aus spontan improvisierten Farbaufträgen. Vorkenntnisse oder künstlerisches Talent sind nicht erforderlich. Da Aquarellbilder schnell, direkt und spontan entstehen, eignet sich diese Technik als Entspannungsmethode, da man nicht viel nachdenken muss. Eine Technik ohne großen Zeitaufwand und mit kurzer Trocknungszeit.

Termin

18. Dezember 2026,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Kennenlernen von Gestaltungsmöglichkeiten mit Aquarell inkl. Farblehre (Theorieteil)
- eigene Malübungen und Kennenlernen verschiedener Aquarell-Techniken wie Lasieren (Nass-auf-Trocken), Lavieren (Nass-in-Nass) und Granulieren (Trocken-auf-Trocken)
- Herstellung eines eigenen Kunstwerks



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Digitale Fotografie

Eine Kamera ist heute auf Smartphones und Tablets nicht mehr wegzudenken. Für viele gehört die Nutzung zum Alltag und hat den klassischen Fotoapparat längst abgelöst. Doch wie kann ich meine Motive am besten in Szene setzen, welche Rolle spielen Bildaufbau und Perspektive und was ist beim Lichteinfall zu beachten? Dieses Seminar gibt Antworten und legt dabei den Schwerpunkt auf den Einsatz von Smartphones.

Themen

- Grundlagen der Fotografie
- Möglichkeiten von Smartphones bis zur Spiegelreflexkamera
- Freunde, Kinder, Enkel oder der Urlaubs-Schnappschuss – Motive richtig in Szene setzen
- Tipps für gute Smartphone-Fotos
- kreative Anwendung von Smartphone-Funktionen
- Tipps zur Bildgestaltung und Foto-Bearbeitungs-Apps

Hinweis

Ein Smartphone wird zum Seminar zwingend benötigt.

Termin

15. Juni 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Fahrradselbsthilfe-Werkstatt

Die Fahrradsaison beginnt und Euer Fahrrad hat noch einen platten Reifen, eine schlecht eingestellte Gangschaltung oder die Bremsen tun nicht mehr das, was sie sollen? Hier sind alle richtig, die zukünftig das eigene Fahrrad mit ein paar Handgriffen fit machen wollen.

Termin

1. Juni 2027,
9.00 - 15.00 Uhr

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- kleine Teile- und Werkzeugkunde
- kleine Inspektion
- Reifen/Schlauch flicken
- Bremsen einstellen
- Schaltung einstellen

Hinweis

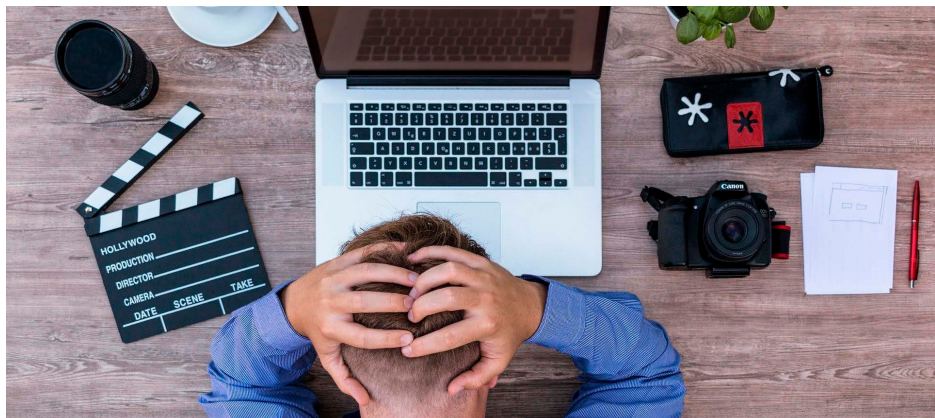
Bitte das eigene Fahrrad mitbringen.



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Büroalltag mit Open Office

Der sichere Umgang mit dem PC ist eine Kernkompetenz, die dir nicht nur während deines Freiwilligendienstes, sondern auch im weiteren Berufsleben oder Studium entscheidende Vorteile verschafft. In diesem Seminar machen wir dich fit für den digitalen Alltag. Wir vermitteln dir die notwendigen Grundlagen, um Dokumente professionell zu erstellen, Daten effizient zu verwalten und den Überblick im digitalen Datenchaos zu behalten.

Themen

- Open Office Basics: Einstieg in die Textverarbeitung und allgemeine PC-Grundlagen.
- Grundlagen Tabellenkalkulation: Einführung in die Tabellenverwaltung, Sortieren und Filtern von Daten.
- Dateimanagement: Sicherer Transfer zwischen verschiedenen Dateiformaten und das Zusammenführen von Dateien.
- KI-Tools in Open Office: Einblick in die Nutzung von KI-Unterstützung innerhalb der Anwendungen.

Termin

wird online
bekanntgegeben

Ort

DRK Akademie
Campus Dresden

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Blackout Kitchen

WLAN weg? Kein Strom mehr im Hause? Und dann auch noch Hunger? In diesem Mitmachkurs erfährst du, wie du für einen Blackout einfach vorsorgen kannst, welche Vorräte sinnvoll sind, welche Lebensmittel zuerst verbraucht werden sollten und wie Kochen ohne Strom funktioniert. Danach wird gemeinsam geschnippelt, gekocht und gegessen - probiere aus, wie Essen auch ohne Herd und Mikrowelle auf den Tisch kommt.

Termin

19. Mai 2027,
9.00 - 15.30 Uhr

Ort

DRK KV Dresden-Land
Radebeul

Kosten

80,- € | 70,- € für DRK
(DRK Sachsen kostenfrei)

Themen

- Wie bekommen wir Informationen, wenn Handy, Fernseher und Radio still und dunkel bleiben?
- Was tun, wenn Kühlschrank, Herd und Mikrowelle ausfallen?
- Was ist eigentlich mit Trinkwasser?
- Wie kannst du dich mit einfachen Mitteln alltagstauglich auf einen Blackout vorbereiten?



Beratung unter
Tel. 0351 4678142



Alle Seminare finden Sie auch unter
<https://drk-akademie-sachsen.de/fwd>

Anmeldeformalitäten

Unsere Veranstaltungsorte

Die Fachseminare finden zentral an den Standorten der DRK Akademie Sachsen in Dresden und Leipzig sowie online statt. Darüber hinaus haben wir auch eine Vielzahl von Bildungstagen und Exkursionen in allen Regionen in Sachsen im Angebot.

DRK Akademie Sachsen
Campus Dresden
Bremer Str. 10d
01067 Dresden

DRK Akademie Sachsen
Campus Leipzig
Naumburger Str. 26a
04229 Leipzig

Kosten

Für Freiwillige in Trägerschaft des DRK Landesverband Sachsen e.V. sind alle Seminare kostenfrei. Die Kostenübernahme erfolgt, wenn eine Vereinbarung zur Durchführung des BFD, des FSJ oder des FdaG zwischen der Einsatzstelle und dem DRK Landesverband Sachsen e.V. vorliegt. Des Weiteren bekommen die Freiwilligen die Fahrtkosten erstattet und ggf. Unterkunft und Verpflegung gestellt.

Im Fall von unentschuldigtem Fehlen behalten wir uns vor, die Kosten des Seminars den Teilnehmenden in Rechnung zu stellen. Bei Nichtteilnahme aufgrund von Krankheit muss zwingend ein Krankenschein eingereicht werden sowie eine Abmeldung beim Veranstalter des Seminars erfolgen.

Anmeldung

Die Mindestteilnehmerzahl pro Seminar beträgt 12 Teilnehmende. Anmeldungen zu den Seminaren sind schriftlich, per E-Mail oder über unsere Homepage möglich. Freiwillige des Trägers DRK Landesverband Sachsen e.V. melden sich bitte ausschließlich über die pädagogischen Fachkräfte an.

Hinweise zum Datenschutz für die Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter <https://drk-bildungswerk-sachsen.de/service/datenschutz>

Deutsches Rotes Kreuz
Landesverband Sachsen e.V.
Team Freiwilligendienste
Tel/Fax: 0351 4678-142/222
freiwilligendienste@drksachsen.de

Deutsches Rotes Kreuz
Akademie Sachsen
Team Fort- und Weiterbildung
Tel: 0351 43339-38
anmeldung@akademie.drksachsen.de

IMPRESSUM

Herausgeber:	DRK Landesverband Sachsen e.V. und DRK Bildungswerk Sachsen gGmbH Bremer Straße 10d 01067 Dresden
Telefon:	+49 (0) 351 / 4678-0
Internet:	www.drksachsen.de www.drk-bildungswerk-sachsen.de www.facebook.com/freiwilligendienste.drksachsen www.instagram.com/freiwilligendienste.drksachsen
E-Mail:	freiwilligendienste@drksachsen.de afw@akademie.drksachsen.de
Fotos:	Bildarchiv des DRK und der DRK Service GmbH, Fotografen: Andre Zelck, Jörg F. Müller, Tom Maelsa, Andreas Brockmann, Philipp Köhler, Henning Schacht, Michel Eram, Michael Handelsmann Bildarchiv DRK Akademie Sachsen und Bildarchiv DRK Landesverband Sachsen Pixabay
Layout/Bildauswahl/ Satz:	Michael Hase DRK Akademie Sachsen
Inhalt:	DRK Landesverband Sachsen e.V. Team Freiwilligendienste Silke Kopecki, Nina Bardoßbeck DRK Akademie Sachsen

Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Ungeachtet dessen können Fehler und Irrtümer leider nicht ausgeschlossen werden. Wir behalten uns für diese Fälle Änderungen vor.



Entdecke, was zählt.

freiwilligendienste.drksachsen.de
drk-akademie-sachsen.de

**SETZE EIN ZEICHEN UND ENGAGIERE DICH
IN DEN FREIWILLIGENDIENSTEN DES DRK.**

Informationen zum DRK bundesweit und kostenfrei:
08 000 365 000 | Freiwilligendienste.drk.de

gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Diese Maßnahme wird mitfinanziert
durch Steuermittel auf der Grundlage
des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushaltes.

