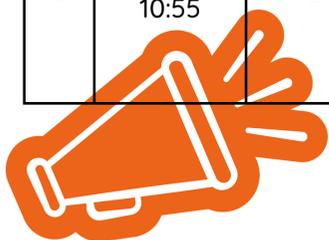


JRK in Aktion: Gemeinsam für die Zukunft.

Workshopübersicht

Nr.	Zeit	Alter	Workshoptitel	Beschreibung
1	09:30 – 10:55	Alle	Diversität von A bis Z	Ableismus, Body-Shaming, Diversität, Klassismus, Vielfalt ist ein großer Begriff, der so einiges unter einen Hut packt. Aber was gehört da eigentlich alles dazu, und was bedeutet das alles? Wir nähern uns Begriffen und Definitionen an und schauen, was das alles für uns bedeutet.
2	09:30 – 10:55	12-18 Jahre	Konflikte erkennen und lösen	Konflikte sind ein natürlicher Teil unseres Lebens und können überall auftreten - in der Schule, zu Hause oder unter Freund*innen. Doch wie gehen wir am besten mit ihnen um? Welche Techniken helfen uns, Konflikte zu erkennen, zu lösen, Missverständnisse zu klären und möglicherweise zu verhindern? Wir werden verschiedene Gesprächstechniken kennenlernen, die uns dabei unterstützen, unsere Standpunkte klar und respektvoll zu kommunizieren. Außerdem werden wir gemeinsam Strategien erarbeiten, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und zu entschärfen. Freut euch auf einen interaktiven Workshop, spannende Diskussionen und praktische Übungen, die euch helfen werden, eure Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und selbstbewusster im Umgang mit Konflikten zu werden.
3	09:30 – 10:55	6-12 Jahre	Es werde Licht!	Schere, Kleber, Papier - hier wird gebastelt! Wir basteln ein cooles Windlicht für die Fensterbank, welches ihr natürlich mit nach Hause nehmen könnt.



JRK in Aktion: Gemeinsam für die Zukunft.

Nr.	Zeit	Alter	Workshoptitel	Beschreibung
4	09:30 – 10:55	13-18 Jahre	"Wie wollen wir leben?" - Diskriminierung und Empowerment	"Wie wollen wir leben?" ist Titel und Leitfrage des Workshops, welcher sich mit Erfahrungen von Diskriminierung und was man dagegen tun kann, beschäftigt. Im Workshop werden gesellschaftliche Herausforderungen junger Menschen durch lebensweltnahe Beispiele aufgegriffen und in interaktiven Spielen und Impulsen bearbeitet. Dadurch entwickeln sich Diskussionen, die die Grundlagen einer offenen, toleranten sowie demokratischen Gesellschaft thematisieren.
5	09:30 – 10:55	12-18 Jahre	Schienen und Stützen	Gestürzt, umgeknickt, geschwollen - hier lernt ihr, wie ihr Gelenke richtig schient und stützt. Mit gängigen Materialien aus dem Rettungs- und Sanitätsdienst, aber auch Materialien aus Schule und dem Haushalt, erfahrt ihr Tricks und Kniffe zum richtigen schienen und stützen.
6	09:30 – 10:55	Lehrkräfte/ Gruppenleitungen	Tipps und Tricks der Wundversorgung	Was sind die Basics der Wundversorgung? Was macht einen guten Verband aus? Welche Techniken gibt es und mit welchen Materialien kann ich arbeiten? All diese Fragen werden in diesem Workshop geklärt. Kommt vorbei und wickelt was das Zeug hält.



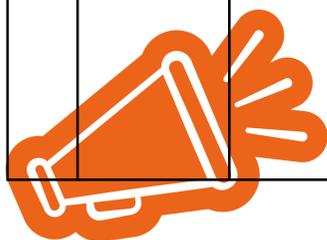
JRK in Aktion: Gemeinsam für die Zukunft.

Nr.	Zeit	Alter	Workshoptitel	Beschreibung
7	09:30 - 10:55	12-18 Jahre	Notfalldarstellung	Mithilfe der Notfalldarstellung (NFDS) werden im DRK Wunden, Verletzungen und andere Notfälle für Übungszwecke dargestellt. Ihr erhaltet in diesem Workshop einen kleinen Einblick in die Welt der Notfalldarstellung und lernt vormittags, wie man Unfälle schauspielerisch darstellt und schminkt. Nachmittags dürft ihr euch mal selbst ausprobieren und eure Verletzungen schminken und darstellen.
8	09:30 - 10:55	Lehrkräfte/ Gruppenleitungen	Psychische Gesundheit?! Wir lichten den Nebel!	Burnout, Depressionen, Abhängigkeit - immer mehr Menschen werden psychisch krank. Psychische Gesundheit hat viele Dimensionen: Was steckt hinter den Erkrankungen? Was sind Fehlvorstellungen? Aber auch wie halte ich mich gesund und wie kann ich Betroffene unterstützen? In diesem Workshop gibt es fachlichen Input aber auch Raum zum Austausch und für Fragen. Im geschützten Rahmen betrachten wir dieses häufig verschwiegene Thema und zeigen Handlungsmöglichkeiten auf.
9	09:30 - 10:55	13-18 Jahre	Back to the roots	Allein auf weiter Feld und Flur - Du und dein Notfall. Lerne hier, wie man mit Holz, Seil, Tuch und simplen Techniken Notfälle korrekt versorgen kann. Dieser Workshop wird in Kooperation mit dem THW durchgeführt.



JRK in Aktion: Gemeinsam für die Zukunft.

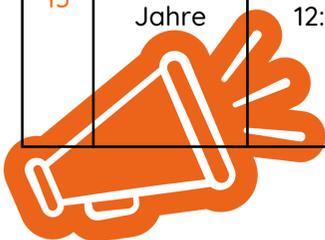
Nr.	Zeit	Alter	Workshoptitel	Beschreibung
10	09:30 -12:30	13-18 Jahre	Selbstverteidigung	Die neueste Kriminalstatistik zeigt: Gewaltdelikte nehmen z. T. dramatisch zu. Dabei ist Gewalt keineswegs auf körperliche Übergriffe begrenzt, sondern beginnt bereits bei Grenzverletzungen, Beleidigungen und Abwertungen. Der Kurs beinhaltet grundlegende Selbstbehauptungs- und -verteidigungsmaßnahmen. Neben der Vermittlung einfacher, aber effektiver Verhaltens- und Verteidigungstechniken soll der Kurs vor allem auch dazu befähigen, typisch kritische Situationen bereits frühzeitig als solche zu erkennen und entsprechend zu agieren.
11	11:05 - 12:30	13-18 Jahre	Hass und Hetze: Erste Hilfe im Netz	Soziale Medien sind ein fester Teil unseres Alltags, aber auch Hass und Hetze begegnen uns dort immer öfter. In diesem Workshop zeigen wir dir, wie du damit umgehen kannst. Du lernst, wie du dich selbst schützt, Hass erkennst und was du tun kannst, wenn du selbst betroffen bist oder anderen helfen willst. Gemeinsam entwickeln wir einfache und wirksame Strategien, um sicher im Netz unterwegs zu sein.
12	11:05 - 12:30	Lehrkräfte/Gruppenleitungen	Social Media und das JRK - so kann's gelingen!	Ihr habt Euch schon immer gefragt, wie in dem Dschungel der Möglichkeiten das Corporate Design des JRK anzuwenden ist? Ihr möchtet erfahren, wie die JRK-Landesebene Stories und Beiträge erstellt? Und wieso diese wann auf welchen Plattformen erscheinen? Ihr möchtet mit Eurem JRK-Account auf Instagram und Facebook durchstarten? Dann ist das Euer Seminar. Hier erfahrt ihr alles zu: <ul style="list-style-type: none"> - Corporate Design - Plattformen in der Social Media Welt - Bildrechte? Wie? Was? wieso? - Praxistest - wir erstellen einen Beitrag Mitzubringen: technisches Endgerät



JRK in Aktion: Gemeinsam für die Zukunft.

Nr.	Alter	Zeit	Workshoptitel	Beschreibung
13	6-12 Jahre	11:05 - 12:30	Konflikte erkennen und lösen	<p>Konflikte sind ein natürlicher Teil unseres Lebens und können überall auftreten - in der Schule, zu Hause oder unter Freund*innen. Doch wie gehen wir am besten mit ihnen um? Welche Techniken helfen uns, Konflikte zu erkennen, zu lösen, Missverständnisse zu klären und möglicherweise zu verhindern?</p> <p>Wir werden verschiedene Gesprächstechniken kennenlernen, die uns dabei unterstützen, unsere Standpunkte klar und respektvoll zu kommunizieren. Außerdem werden wir gemeinsam Strategien erarbeiten, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und zu entschärfen. Freut euch auf einen interaktiven Workshop, spannende Diskussionen und praktische Übungen, die euch helfen werden, eure Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und selbstbewusster im Umgang mit Konflikten zu werden.</p>
14	13-18 Jahre	11:05 - 12:30	"Wie wollen wir leben?" - Diskriminierung und Empowerment	<p>"Wie wollen wir leben?" ist Titel und Leitfrage des Workshops, welches sich mit Erfahrungen von Diskriminierung und was man dagegen tun kann, beschäftigt. Im Workshop werden gesellschaftliche Herausforderungen junger Menschen durch lebensweltnahe Beispiele aufgegriffen und in interaktiven Spielen und Impulsen bearbeitet. Dadurch entwickeln sich Diskussionen, die die Grundlagen einer offenen, toleranten sowie demokratischen Gesellschaft thematisieren.</p>
15	12-18 Jahre	11:05 - 12:30	Notfalldarstellung *	<p>Mithilfe der Notfalldarstellung (NFDS) werden im DRK Wunden, Verletzungen und andere Notfälle für Übungszwecke dargestellt. Ihr erhaltet in diesem Workshop einen kleinen Einblick in die Welt der Notfalldarstellung und lernt vormittags, wie man Unfälle schauspielerisch darstellt und schminkt. Nachmittags dürft ihr euch mal selbst ausprobieren und eure Verletzungen schminken und darstellen.</p>

*Sollte der Wunsch bestehen Notfalldarstellung als zweiten Workshop zu wählen, bitten wir davor NICHT den Workshop "Schienen und Stützen" zu besuchen.



JRK in Aktion: Gemeinsam für die Zukunft.

Nr.	Zeit	Alter	Workshoptitel	Beschreibung
16	11:05 - 12:30	Lehrkräfte/ Gruppenleitungen	Lehrkräfte-Austauschrunde	Hier habt ihr die Möglichkeit zu einem angeleiteten Austauschforum mit Lehrkräften, für Lehrkräfte. Tauscht euch über euer Dasein im Schulsanitätsdienst und JRK aus. Was bewegt Euch? Wo besteht für Euch Optimierungspotenzial? Was läuft richtig gut? Ihr habt konkrete Fragen? Teilt sie uns bereits auf der Anmeldung oder per Mail unter S.Floerchinger@jrk-rlp.de mit.
17	11:05 - 12:30	12-18 Jahre	Schienen und Stützen	Gestürzt, umgeknickt, geschwollen - hier lernt ihr, wie ihr Gelenke richtig schient und stützt. Mit gängigen Materialien aus dem Rettungs- und Sanitätsdienst, aber auch Materialien aus Schule und dem Haushalt, erfahrt ihr Tricks und Kniffe zum richtigen schienen und stützen.
18	11:05 - 12:30	13-18 Jahre	Ich bin stark! Aber nicht immer.	Wir kennen es alle.... Gefühle, To Dos, Ansprüche an uns selbst, Freunde und Freizeit. Allem versuchen wir gerecht zu werden und verlieren dabei vielleicht uns selbst. In diesem Workshop beschäftigen wir uns einmal wirklich nur mit uns. Was hält mich gesund? Was tut mir gut? Wie kann ich auf mich und meine Entspannung achten? Und wann ist es sinnvoll, dass ich mir Hilfe hole? Grundlagen zu psychischer Gesundheit treffen auf praktische Übungen: Genuss und Entspannung inklusive.



JRK in Aktion: Gemeinsam für die Zukunft.

Nr.	Zeit	Alter	Workshoptitel	Beschreibung
19	11:05-12:30	13-18 Jahre	Back to the roots	Allein auf weiter Feld und Flur – Du und dein Notfall. Lerne hier, wie man mit Holz, Seil, Tuch und simplen Techniken Notfälle korrekt versorgen kann. Dieser Workshop wird in Kooperation mit dem THW durchgeführt.
20	11:05-12:30	6-12 Jahre	Es werde Licht!	Schere, Kleber, Papier – hier wird gebastelt! Wir basteln ein cooles Windlicht für die Fensterbank, welches ihr natürlich mit nach Hause nehmen könnt.

Bitte beachte die Workshopzeiten und die Zielgruppe bei dem Ausfüllen des Workshopwunsches. Die Workshopnummer findest Du in der ersten Spalte.

