



# Jugendseminar

## Wir kommt weiter: Durchstarten im Job

---

Seminar-Nr.	<b>2026 B105 CH</b>
Termin	<b>18.09.2026    bis    20.09.2026</b>
Uhrzeiten	<b>Beginn 18:00 Uhr – Ende 13:00 Uhr</b>
Partnerorganisation	<b>GdS</b>
Tagungsstätte	<b>WYNDHAM Garden Kassel</b> Heiligenröder Straße 61 34123 Kassel
Seminarleitung	<b>Thies Kammann</b> stellv. Bundesjugendleiter GdS
Dozierende	<b>Konstantin Herbst</b> GdS  <b>Franziskus Gläser</b> IKK Classic

# Kompetenzorientierte Lernziele

---

## Die Teilnehmenden

- diskutieren über Vorteile der GdS als Fachgewerkschaft,
- reflektieren über Veränderungsmöglichkeiten und Umgang mit schwierigen Situationen und Misserfolg,
- lernen berufliche Zukunftsperspektiven kennen,
- üben professionell zu argumentieren und eigene Interessen angemessen im Team und beim Vorgesetzten durchzusetzen,
- erhalten Tipps zur Entschärfung von Konflikten und dem Finden von neuen Lösungsstrategien.

## Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

## Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

## Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

# Inhalte

## Freitag, 18. September 2026

- 18:00 bis 19:00 Uhr    **Anreise und gemeinsames Abendessen im Hotel**
- 19:00 bis 20:00 Uhr    **Begrüßung und Kennenlernen der Teilnehmer:innen**
- Erwartungen und Ziele
  - Informationen zum Seminarablauf
- Thies Kammann**
- 20:00 bis 21:30 Uhr    **Wo sehe ich mich in fünf Jahren?**  
**Veränderungsmöglichkeiten**
- Beruflich, privat und im Ehrenamt
- Vortrag mit Reflexion  
**Konstantin Herbst & Franziskus Gläser**

## Samstag, 19. September 2026

- 09:00 bis 10:30 Uhr    **Vorteile unserer starken Fachgewerkschaft: Das Leistungsangebot der GdS kennen und nutzen**
- Vortrag mit Diskussion  
**Konstantin Herbst & Franziskus Gläser**
- 10:30 bis 10:45 Uhr    **Kaffeepause**
- 10:45 bis 12:30 Uhr    **Wir kommt weiter!**  
**Professionell argumentieren - im Job und für die GdS!**
- Vortrag mit Übungen  
**Konstantin Herbst & Franziskus Gläser**
- 12:30 bis 13:30 Uhr    **Gemeinsames Mittagessen**
- 13:30 bis 15:00 Uhr    **Qualifizierungsmöglichkeiten in der Sozialversicherung kennen und nutzen**
- Vortrag mit Diskussion  
**Konstantin Herbst & Franziskus Gläser**

15:00 bis 15:30 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
15:30 bis 17:45 Uhr	<b>Eigene Interessen angemessen durchsetzen: Im Team und beim Vorgesetzten</b> Vortrag mit Übungen <b>Konstantin Herbst &amp; Franziskus Gläser</b>
Ab 18:00 Uhr	<b>Abendessen im Hotel</b>

### **Sonntag, 20. September 2026**

09:00 bis 10:00 Uhr	<b>Achtsamkeit für sich und andere</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Umgang mit schwierigen Situationen und Misserfolg</li><li>• Übungen zur Entschärfung von Konflikten und dem Finden von neuen Lösungsstrategien</li></ul> Vortrag mit Übungen <b>Konstantin Herbst &amp; Franziskus Gläser</b>
10:00 bis 10:30 Uhr	<b>Rechtliche Grundlagen meines Beschäftigungsverhältnisses</b> <b>Schutzvorschriften kennen lernen und wirksam durchsetzen</b> Vortrag mit Diskussion <b>Konstantin Herbst &amp; Franziskus Gläser</b>
10:30 bis 10:45 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
10:45 bis 12:00 Uhr	<b>Fortsetzung der Thematik</b> Vortrag mit Diskussion <b>Konstantin Herbst &amp; Franziskus Gläser</b>
12:00 bis 12:30 Uhr	<b>Und wenn nichts mehr geht? Die GdS hilft!</b> <b>Konstantin Herbst &amp; Franziskus Gläser</b>
12:30 bis 13:00 Uhr	<b>Seminarauswertung, Verabschiedung, Online-Evaluation</b> <b>Thies Kammann</b>
Ab 13:00 Uhr	<b>gemeinsames Mittagessen</b> <b>Anschließend Abreise</b>