



## Seminartage im April

Mitte April trafen sich die Mitglieder\*innen der Seminargruppe 2 im Bürgerhaus Geithain, um uns über die Themen „Menschen mit Einschränkungen“ und „Work-Life-Balance“ auszutauschen. Anders als in den Monaten zuvor warteten diesmal zwei Seminartage hintereinander auf uns. Tag 1 forderte uns, sich mit Menschen auseinander zu setzen, die im Alltag mit den unterschiedlichsten Schwierigkeiten leben müssen. Einige haben sich bereits in ihren Einsatzstellen schon mit diesem Thema vertraut gemacht. Durch die Leiterin Frau Nitzsche-Frühauf bekamen wir einen Einblick in die Vielfältigkeit der Thematik, haben uns ausgetauscht, eigene Erfahrungen miteinander geteilt und uns durch eine „Stadtrallye“ einen Einblick über die Barrierefreiheit der Stadt geschaffen.

Am 2. Tag der Seminarveranstaltung beschäftigten wir uns mit einem Thema, welches jeder kennt – Stress und dessen Vermeidung. Ein Referent versuchte uns in die Sachverhalte einzuführen. Wir sprachen über die Definition von Stress, dessen Arten und die Formen, mit denen man Stress bestmöglich vermeiden kann. Nach dem FSJ wartet auf uns alle eine Ausbildung oder ein Studium. Aufgrund des gelungenen Vortrages sind wir nun alle bestens auf Lernstrategien vorbereitet, um die nächsten Jahre möglichst stressfrei zu überstehen. Zum Abschluss des Seminars konnten wir die Balanceboards ausprobieren. So konnten die Tage in Geithain mit einer spaßigen Aktivität abgeschlossen werden.