

BILDUNGS-PROGRAMM 2025



Arbeit und
Leben
BREMEN

Arbeit und Leben

BREMEN

Herausgeberin:

Bildungsvereinigung Arbeit und Leben
(DGB/VHS) e.V. Bremen

Bahnhofsplatz 22-28 / 28195 Bremen

Telefon 0421 / 960 89-0

E-Mail info@aulbremen.de

www.aulbremen.de / www.facebook.com/aulbremen

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT:

Dr. Ernesto Harder (1. Vorsitzender)

Foto: Seleneos / photocase.de



BILDUNGSZEIT

spannend,
unkompliziert,
kostengünstig!
**DU HAST EIN
ANRECHT DARAUF!**

BILDUNGSZEIT – WAS IST DAS?

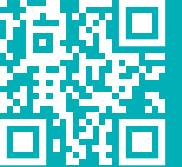
Der Anspruch auf Bildungszeit bzw. Bildungsurlaub (je nach Bundesland) ist ein Ihnen zustehendes Recht. Sie können bis zu fünf Tage pro Jahr an Bildungsangeboten verschiedenster Art teilnehmen.

BILDUNGSZEIT – WAS MUSS ICH DAFÜR TUN?

Seminar auswählen, anmelden, Teilnahmebetrag bezahlen und die Anmeldebestätigung Ihrem*r Arbeitgeber*in vorzeigen. Wenn diese*r zustimmt, steht Ihrer Bildungszeit nichts mehr im Wege.

BILDUNGSZEIT – WAS MUSS ICH BEACHTEN?

Wichtig ist: Kündigen Sie bei Ihrem*r Arbeitgeber*in frühzeitig an, mindestens vier Wochen (unterschiedliche Fristen in den Bundesländern) vor der geplanten Bildungszeit, dass Sie sich angemeldet haben.



QUALIFIZIERUNGEN FÜR BETRIEBLICHE INTERESSENVERTRETUNGEN 2025 ARBEIT UND LEBEN BREMEN

Rechtliche Grundlagen kennen lernen und vertiefen

JEWELNS
ORT Bremen
KOSTEN 1.250 € VA-Gebühr zzgl. ca. 600 € TP*

BR 1 – Aller Anfang ist gar nicht so schwer EINFÜHRUNG IN DAS BETRIEBSVERFASSUNGSGESETZ

VA-NR. 501.010
TERMIN 18.08. – 22.08.2025

BR 2 – Mensch geht vor!

KOMPETENT HANDELN BEI PERSONELLEN
EINZELMAßNAHMEN UND KÜNDIGUNGEN

VA-NR. 501.011
TERMIN 17.02. – 21.02.2025

VA-NR. 501.012
TERMIN 10.03. – 14.03.2025

VA-NR. 501.013
TERMIN 01.09. – 05.09.2025

BR 3 – Agieren statt reagieren

MITBESTIMMEN UND GESTALTEN GEM. § 87 BETRVG

VA-NR. 501.014
TERMIN 10.02. – 14.02.2025

VA-NR. 501.015
TERMIN 15.09. – 19.09.2025

BR 4 – Beständig ist allein der Wandel

BETRIEBLICHE VERÄNDERUNGEN MITGESTALTEN

VA-NR. 501.016
TERMIN 31.03. – 04.04.2025

VA-NR. 501.017
TERMIN 24.11. – 26.11.2025

BR aktuell

Arbeitskreis Betriebsräte (Abo / Einzelbuchungen)

In diesem Arbeitskreis werden aktuelle Themen behandelt, die für die Arbeit der BR wichtig und erforderlich sind.

ABO

VA-NR. 501.003
TERMINE siehe unten
ORT Bremen
KOSTEN 1.095 € VA-Gebühr zzgl. 125 € TP*

EINZELTERMINE

ORT Bremen
KOSTEN je 235 € VA-Gebühr zzgl. 125 € TP*

VA-NR. 501.004
TERMIN 11.02.2025

VA-NR. 501.005
TERMIN 01.04.2025

VA-NR. 501.006
TERMIN 03.06.2025

VA-NR. 501.007
TERMIN 19.08.2025

VA-NR. 501.008
TERMIN 07.10.2025

VA-NR. 501.009
TERMIN 09.12.2025

* Auf die Tagungspauschale (TP) fallen jeweils 19% MwSt. an.

Weitere Angebote für Betriebs- und Personalrät*innen, wie z. B. Wahlvorstandschulungen, BR-Klausuren, oder Seminare zu Kompetenzerweiterung und maßgeschneiderte Firmenschulungen zu speziellen Themen des Betriebsverfassungsgesetzes können sehr gerne bei uns angefragt werden. Weitere Informationen und der schnellste Weg zur Anmeldung finden sich hier: www.aulbremen.de
Kontakt: Dagmar Lichte d.lichte@aulbremen.de

UNSERE BERATUNGSSTELLEN

ANTIDISKRIMINIERUNG IN DER ARBEITSWELT – ADA

Bei ADA werden Personen beraten und unterstützt, die Diskriminierung am Arbeitsplatz z. B. durch Anfeindungen, Ausgrenzung, sexualisierte Belästigung oder unerschwinglichen Formen der Herabsetzung erfahren. Darüber hinaus bieten wir Empowerment-Trainings zu unterschiedlichen Diskriminierungsdimensionen an und beraten Menschen, die sich für einen Abbau von Diskriminierung in ihren Betrieben oder Organisationen einsetzen wollen.

www.ada-bremen.de

BERATUNGSSTELLE FÜR MOBILE BESCHÄFTIGTE UND OPFER VON ARBEITSAUSBEUTUNG IM LAND BREMEN – MOBA

Das MoBA-Team informiert ausländische, vornehmlich aus der Europäischen Union kommende Ratsuchende in Fragen rund um das Thema »Arbeit«. Je nach Bedarf auf Rumänisch, Polnisch, Bulgarisch sowie Russisch und Serbisch (weitere Sprachen auf Anfrage).

www.moba-beratung.de

REGIONALES ZUKUNFTSZENTRUM NORD – RZZ NORD

Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt – Beschäftigte und Unternehmen für die Arbeitswelt von morgen fit zu machen, heißt auch, sie bei der Digitalisierung und der Einführung von Künstlicher Intelligenz in die Betriebsabläufe zu begleiten. Deshalb wollen wir mit dem RZZ Belegschaften, Betriebsräte und Gewerkschaften in dieser Aufgabe unterstützen.

www.zukunftszentrumnord.de

WEITERE BILDUNGSANGEBOTE BEI ARBEIT UND LEBEN BREMEN:

ANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE, MIGRANT*INNEN UND MENSCHEN MIT RASSISMUSERFAHRUNGEN

Die Seminare werden i. d. R. in verschiedenen Sprachen angeboten und von Referent*innen geleitet, die selbst Rassismuserfahrungen machen. Dabei kooperieren wir mit migrantischen Selbstorganisationen.

QUALIFIZIERUNG UND WEITERBILDUNG FÜR MULTIPLIKATOR*INNEN

Wir bieten für Multiplikator*innen sowohl im Bereich Anti-Diskriminierung als auch im Bereich der politischen Bildung selbst Schulungen an.

POLITISCHE BILDUNG FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

Politik ist nur was für Ältere? Weit gefehlt! Die junge Generation spricht viele Missstände an. Wir bieten Euch einen Raum, in dem wir über eure persönlichen Themen informieren und diskutieren wollen. Bei Interesse spricht uns an und wir planen gemeinsam ein Seminar!

Bei Fragen zu diesen Themen sprechen Sie uns gerne an.

arbeitnehmerkammer.de

ANZEIGE

WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich
bei allen Fragen rund ums
Arbeitsleben.

Wir sind
auf Deiner Seite.



Arbeitnehmerkammer
Bremen



Deutscher
Gewerkschaftsbund
Land Bremen

BILDUNGSZEITEN 2025

ARBEIT UND LEBEN BREMEN

- 24.02. – 28.02.2025**
5 Tage
Was ist Antisemitismus?
GESCHICHTE UND GEGENWART DES JUDENHASSES
500.003, BAD ZWISCHENAHN, MICHAEL HEIDEMANN
Seit den Hamas-Massakern vom 7. Oktober 2023 in Israel hat der Antisemitismus weltweit noch einmal sprunghaft zugenommen. Im Seminar wollen wir erarbeiten, was Antisemitismus ist, warum er immer noch so verbreitet ist und wie wir dem Judenhass im Alltag entgegenzutreten können.
- 03.03. – 07.03.2025**
5 Tage
Migrantische Arbeitnehmer*innen und Gewerkschaft
500.001, BREMEN, ADEM CATAL / MURAT TURAN
Diskriminierung am Arbeitsplatz ist ein Problem für migrantische Kolleg*innen. Dieses Seminar sucht nach Möglichkeiten durch betriebliche und gewerkschaftliche Organisation die Gleichstellung von Migrant*innen in der Arbeitswelt voran zu bringen.
- 10.03. – 14.03.2025**
5 Tage
Moralisches Handeln in einer unmoralischen Welt
PHILOSOPHISCHE PERSPEKTIVEN AUF DAS GUTE LEBEN
500.004, BAD ZWISCHENAHN, MICHAEL HEIDEMANN
Im Seminar dreht sich alles um die Frage der Moral. Was zeichnet moralisch gutes Handeln aus und wie haben verschiedene Philosophen (z. B. Immanuel Kant) dies gesehen? Ist moralisches Handeln überhaupt möglich in einer Welt, die uns durch Kriege, Armut und Umweltzerstörung ziemlich unmoralisch erscheint?
- 22.04. – 25.04.2025**
4 Tage
»Was hör'n die denn da?«
DEUTSCH RAP IM SPIEGEL HISTORISCHER UND AKTUELLER ENTWICKLUNGEN
500.005, BAD ZWISCHENAHN, VALENTIN GOLDBACH
Innerhalb der letzten zehn Jahre hat sich Deutsch-Rap zur größten musikalischen Jugendkultur in Deutschland entwickelt. Das Seminar bietet einen Überblick über Geschichte und Entwicklung der Musikkultur und reflektiert die damit verbundenen Konflikte. Am Ende werden wir uns selbst am Rap versuchen.
- 05.05. – 09.05.2025**
5 Tage
Europas Aufbruch in die Moderne
KUNST IM SPIEGEL DES 19. JAHRHUNDERTS
500.008, BREMEN, MANFRED WEULE / DETLEF STEIN
Wie Kunst politische, soziale und wissenschaftliche Entwicklungen und Spannungen im Europa des 19. Jahrhunderts nicht nur spiegelt, sondern auch in Frage stellt, wird in diesem Seminar an Beispielen der künstlerischen Entwicklungen in Frankreich thematisiert.
- 19.05. – 23.05.2025**
5 Tage
Kommunikation und Konfliktvermeidung
ANALOGIEN IN DIGITALER ZEIT
500.007, BAD ZWISCHENAHN, CHRISTOPH PAUL
Kommunikation und Informationsaustausch verlaufen in der digitalisierten Welt immer schneller. Wie damit bewusster umgegangen werden kann, soll Thema dieses Seminars sein.
- 02.06. – 06.06.2025**
5 Tage
Gesund bleiben im Arbeitsleben
MIT QI GONG MEHR BALANCE ERREICHEN
500.009, BAD ZWISCHENAHN, MARTINA FINKEL
Grundlage dieses Seminars sind Qi Gong-Übungen, die die Gesundheit fördern. Die Ausführungen können in den Alltag und in das Berufsleben integriert werden.
- 10.06. – 13.06.2025**
4 Tage
Jung und Alt gehören zusammen!
GENERATIONSVERBINDENDES WOHNEN GEMEINSAM GESTALTEN
500.010, BAD ZWISCHENAHN, CLAUDIA GÄRTNER / N.N.
In diesem Seminar werden verschiedene Wohn- und Lebensmöglichkeiten von Alt und Jung vorgestellt und das Für und Wider besprochen. Wir werden gemeinsam daran arbeiten hierfür ein Zukunftsmodell zu kreieren, bei dem keiner sozial auf der Strecke bleibt.
- 16.06. – 20.06.2025**
5 Tage
Vorwärts und nicht vergessen: Die Solidarität
WAS HÄLT EINE GESELLSCHAFT ZUSAMMEN
500.011, BAD ZWISCHENAHN, VOLKER HEDEMANN
Solidarität war einst ein prägender Begriff. Heute hat sich seine Bedeutung mit der Zeit gewandelt. Das Seminar will den Blick auf die Geschichte der Solidarität richten und gegenwärtige Chancen diskutieren.
- 23.06. – 27.06.2025**
5 Tage
»Der Job bringt mich um!«
WAS KANN ICH SELBST GEGEN DIE ERSCHÖPFUNG TUN?
500.012, BAD ZWISCHENAHN, MARTINA FINKEL
In der heutigen Arbeitswelt ist zunehmend eine Verdichtung der Arbeitsleistung zu beobachten. Jeder kann jedoch gezielt etwas für sein Wohlbefinden tun. Dieser Kurs geht auf die Suche Ihrer Energieräuber und stellt Ihnen Methoden vor, um wieder zu regenerieren.

- 18.08. – 22.08.2025**
5 Tage
Autoritäre Zeiten
WIE KÖNNEN WIR DEM POPULISMUS BEGEGNEN?
500.014, BAD ZWISCHENAHN, MORITZ ZEILER
Weltweit erleben (rechts-)populistische und neofaschistische Parteien Aufschwung und feiern Wahlerfolge. Autoritarismus und Demokratiefeindlichkeit nehmen besonders in Krisenzeiten zu, Populismus liefert dabei einfache Antworten auf komplexe Fragen. Wie lassen sich diese Entwicklungen in Deutschland und global verstehen? Was sind neue Phänomene, wo gibt es Kontinuitäten? Wie können emanzipatorische Antworten auf autoritäre Entwicklungen aussehen?
- 01.09. – 05.09.2025**
5 Tage
Business Yoga
FIT IM BERUF
500.015, BAD ZWISCHENAHN, MARTINA FINKEL
Für Stressabbau und Regeneration von Kopf und Körper bietet Ihnen Business-Yoga einfache, effektive und unauffällige Übungen als auch After-Work-Übungen, die sich in den Arbeitsalltag einbauen lassen.
- 15.09. – 19.09.2025**
5 Tage
Aus freien Stücken
DIE ALTEN MACHEN MEDIEN
500.016, BAD ZWISCHENAHN, HELGE HOMMERS
Dieses Seminar vermittelt praktische Ansätze für die Textarbeit älterer Menschen. Es wendet sich besonders an Interessierte, die sich medial z. B. im gewerkschaftlichen Bereich engagieren wollen.
- 22.09. – 26.09.2025**
5 Tage
»Alle Räder stehen still ...«
STREIKS IN DER JUNGEN BUNDESREPUBLIK BIS HEUTE
500.017, BAD ZWISCHENAHN, MICHAEL HEIDEMANN
Im Seminar wollen wir die Geschichte der Streiks in der jungen Bundesrepublik bis heute Revue passieren lassen. Was hat es mit politischen und wilden Streiks auf sich, die in den 1950er bis 1970er Jahren stattfanden? Und welche Streikformen sind denkbar, um Arbeitnehmer*inneninteressen in einer globalisierten und flexibilisierten Arbeitswelt durchzusetzen?
- 29.09. – 02.10.2025**
4 Tage
Die eigene Vielfalt leben
WIE ERREICHE ICH MEINE ZIELE IN ARBEIT UND LEBEN?
500.018, BAD ZWISCHENAHN, MARTINA FINKEL
Wer möchte das nicht – ein Leben in Fülle und Erfolg in allen Bereichen: In diesem Seminar werden Methoden vermittelt, – Meditationstechniken und die Arbeit mit Glaubenssätzen – um deine eigenen Ziele z. B. im Arbeitsleben verwirklichen zu können.
- 06.10. – 10.10.2025**
5 Tage
Migrantische Arbeitnehmer*innen und Gewerkschaft
500.024, BREMEN, ADEM CATAL / MURAT TURAN
Diskriminierung am Arbeitsplatz ist ein Problem für migrantische Kolleg*innen. Dieses Seminar sucht nach Möglichkeiten durch betriebliche und gewerkschaftliche Organisation die Gleichstellung von Migrant*innen in der Arbeitswelt voran zu bringen.
- 27.10. – 30.10.2025**
4 Tage
Die beste aller Welten?
EINFÜHRUNG IN DIE KRITISCHE ANALYSE DES KAPITALISMUS
500.019, BAD ZWISCHENAHN, MORITZ ZEILER
Seit der Krise 2008 wird vermehrt Kritik am Kapitalismus laut, oftmals in der Form von Ressentiments gegen Banken, Management und »die da oben«. Mit dem Seminar wird in zentrale Begriffe von Marx eingeführt: Was unterscheidet Kapitalismus von früheren Gesellschaftsepochen? Was versteht Marx unter Ware, Geld und Kapital? Welche Bedeutung haben Klasse und Staat? Dabei sollen alle Fragen erlaubt sein und Expert*innendebatten vermieden werden.
- 17.11. – 21.11.2025**
5 Tage
Afrika im Spiegel des Rassismus
UNGEPRÜFTE ANNAHMEN ODER REFLEKTIERTE EINSICHTEN?
500.020, BAD ZWISCHENAHN, MANFRED WEULE
Warum sprechen wir von Afrikaner*innen, wenn wir Schwarze Menschen meinen? Und wenn es um Europa geht, über Franzosen und Deutsche? Warum verbinden wir Afrika häufig mit der K-Frage: der Frage nach Kriegen, Krankheiten und Katastrophen? An Beispielen des Afrikabildes aus zwei Jahrhunderten, zeigt das Seminar praktisch auf, wie mächtig koloniale Konstrukte noch heute in unserer Sprache über »Afrika« sind.
- 24.11. – 28.11.2025**
5 Tage
Woran zweifelst Du?
SIND WIR AUF DEM WEG IN EINE POSTFAKTISCHE GESELLSCHAFT?
500.021, BAD ZWISCHENAHN, VOLKER HEDEMANN
Postfaktisches Zeitalter oder »alternative Fakten« – das Faktische scheint in der Krise zu sein. Im Seminar sollen Einblicke in das kollektive politische Denken und aktuellen Debatten ermöglicht werden – und zwar im Hinblick auf die Wahrheit.

Informationen zur Anmeldung

ANMELDUNG:

Mehr Informationen und den schnellsten Weg zur Anmeldung findest Du unter: www.aulbremen.de

TEILNAHMEBEITRÄGE FÜR BILDUNGSZEITEN:

BILDUNGSZEIT- UND WOHENSEMINARE

5-TÄGIG INKL. U/V*

Teilnahmebeitrag 330€ / Gewerkschaftsmitglieder 320€ / Transfergeldempfangende 160€ (gilt jeweils für Buchung im EZ, DZ auf Anfrage).

Für einzelne Seminare fallen höhere Teilnahmebeiträge an, in solchen Fällen gelten die in der Ausschreibung angegebenen Preise.

BILDUNGSZEIT- UND WOHENSEMINARE »VOR ORT«

5-TÄGIG EXKL. U/V*

Teilnahmebeitrag 120€ / Gewerkschaftsmitglieder 110€ / Transfergeldempfangende 60€

BILDUNGSZEIT- UND WOHENSEMINARE »VOR ORT«

1-4-TÄGIG EXKL. U/V*

Vgl. Ausschreibung bzw. auf Anfrage

BILDUNGSZEIT- UND WOHENSEMINARE »ONLINE«

Teilnahmebeitrag auf Anfrage

HYGIENEMAßNAHMEN:

Bei einer sich verschärfenden Covid-19-Lage gelten bei unseren Veranstaltungen weiterhin entsprechende Hygienekonzepte, um eine sichere Bildungszeit zu ermöglichen. Bei Fragen, Sorgen und Wünschen, sprechen Sie uns gerne an.

*U/V = Unterkunft/Verpflegung

Hinweise:

Die genannten TN-Beiträge sind bindend, soweit in den Ausschreibungen bzw. auf der Homepage keine anderen Preise genannt werden. Bei Veranstaltungen vor Ort sorgen die Teilnehmenden selbst für ihre Verpflegung. Zusätzliche Kosten für Eintritte, Besichtigungen und Exkursionen, die Bestandteile der Programme sind, tragen die Teilnehmenden. Erwerbslose und Personen, die Arbeitslosengeld beziehen, lassen sich die Teilnahme am Bildungszeitseminar bei der zuständigen Agentur für Arbeit genehmigen. Dort sollte ebenfalls ein Antrag auf Übernahme der Kosten gestellt werden. Die Beiträge für Seminare für Jugendliche und junge Erwachsene (bis einschließlich 26 Jahre) erfragen Sie bitte bei uns. Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen.



AKTUELLES PROGRAMM + WEITERE ANGEBOTE

Dieses Programm ist nur dein Teil unseres Angebotes. Zusätzliche und aktuelle Seminare finden Sie auf unserer Homepage:



Wir sind außerdem für Ihre Anregungen und Wünsche offen und freuen uns auf Ihr Feedback! Auf Anfrage und bei Vorliegen der nötigen Rahmenbedingungen können wir auch individuell ein Bildungszeit-Seminar für Sie und Ihre Kolleg*innen planen.



AOK

Hier geht's zur Kursvielfalt:



Der AOK-Gesundheitsgutschein

Zwei kostenfreie Kurse für AOK-Versicherte pro Jahr – bei Partnern in Ihrer Nähe

- Yoga, Outdoor-Fitness, gesunde Ernährung u. v. m.
- Mehr als 500 Kurse zur Auswahl
- Einfach Gutschein anfordern und los geht's!

Alle Infos unter aok.de/bremen

AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.