

# Weiterbildungsseminare für Selbsthilfegruppen-Sprecher/innen und Engagierte (Multiplikator/innen) 2018

## Öffentlichkeitsarbeit & EDV

- Presstexte formulieren
- Das Programm Excel – seine vielseitigen Möglichkeiten
- Das Programm Word – mehr als nur Schreiben
- Marketingswerkstatt – von der Idee zum druckfertigen Folder, Plakat oder Logo in 2 Tagen
- Erstellen einer Homepage
- Social Media – Digitale Medien in der Selbsthilfe
- Druckfertiges Plakat oder Folder in 2 Tagen

## Arbeiten in Selbsthilfegruppen

- LeiterInnen-Lehrgang, Modul 1
- LeiterInnen-Lehrgang, Modul 2
- LeiterInnen-Lehrgang, Modul 3
- LeiterInnen-Lehrgang, Modul 4
- Optimierung für Selbsthilfegruppen
- Gruppeninventur – meine Selbsthilfegruppe im Zentrum
- Rechtliche Basis des Umgangs mit Geld als SH-Verein
- Selbsthilfegruppen und ihr rechtlicher Rahmen
- Die Gruppenseele stärken
- Selbsthilfegruppen leiten: Vielfältige Hilfe
- Kassenführung leicht gemacht
- Abschied und Neuanfang in Selbsthilfegruppen
- Richtiges Handeln in Notfallsituationen bei Gruppenaktivitäten der Selbsthilfe. Wissen. Erkennen. Handeln

## Kommunikation

- Der gute Draht
- Professionell und gelassen in Gesprächen
- Verstehen und Verstandenwerden
- Souverän Nein sagen und Grenzen setzen
- Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
- Konfliktmanagement als Chance
- Atmung – Stimme – Sprache – Auftreten. Selbstsicheres Auftreten mit kräftiger Stimme
- Zielgerichtete und lebensfördernde Kommunikation entwickeln – „Wertschätzende Kommunikation und Körpersprache“

## persönliche Ebene

- Stress lass nach
- FEHLER NÜTZEN – Hinfallen – Aufstehen – Krone richten – Weitergehen
- Zeitmanagement für Engagierte
- Gesundheitsförderung durch Entspannung und Achtsamkeit
- Den Selbstwert lustvoll steigern
- Der Rhythmus, bei dem ich mitmuss
- Selbst-, Ziel- und Zeitmanagement

## Sonstiges

- Fachvortrag „Wir sind Angehörige psychisch erkrankter Menschen und stehen dazu“

Im Jahr 2018 fanden 38 Seminare statt. Durchschnittlich nahmen 11 Personen an jedem Seminar teil.

Die meistbesuchten Seminare waren:

Zielgerichtete und lebensfördernde Kommunikation entwickeln – „Wertschätzende Kommunikation und Körpersprache“

Selbsthilfegruppen und ihr rechtlicher Rahmen

Selbsthilfegruppen leiten: Vielfältige Hilfe