

# Selbsthilfe Weiterbildungsseminare 2019

## österreichweit exkl. Referent/innen

### Öffentlichkeitsarbeit & EDV

- EDV - Kurs
- Effektive Medienarbeit
- Excel - Handlich serviert
- Sicherheit beim Zwitschern und Liken - Soziale Medien leicht erklärt
- Website aus eigener Hand - Basis-Homepages für Selbsthilfegruppen
- Wie nützt man Soziale Medien in der Selbsthilfe - Vertiefender Workshop
- Zielgerichtete Medienarbeit für Selbsthilfegruppen

### Arbeiten in Selbsthilfegruppen

- Entspannt für und mit der Gruppe
- Grundlagen der Projektplanung und Budgetierung - Kostenberechnung mit Excel (Titeländerung lt. Mail v. 16.5.19, mehr Excel Schwerpunkt)
- Gruppenleben und Teamgeist - Methoden für eine wirksame Arbeit in der Selbsthilfe
- Ideen und Vorhaben Struktur verleihen – das kleine 1mal1 der Projektarbeit
- LeiterInnen-Lehrgang Modul 1 - 4
- Modul 2 - 5: Arbeiten in Selbsthilfegruppen
- Praxisbezogener Datenschutz - Erste Erfahrungen mit der DSGVO Neu
- Projekte planen und umsetzen – Tipps für das Schreiben von Projektanträgen
- Schreiben wirkt - kreatives Schreiben als Methode in der Selbsthilfearbeit
- Selbst-Balancen: Handwerkzeug für Gruppensprecher
- Selbsthilfe: Meine Vision, mein Auftrag, mein Engagement
- Selbsthilfegruppen leiten: Freiwilligkeit und Verbindlichkeit?!
- Teambuilding
- Von der Idee zum Projekt
- Wie die Sprache in den SHGs wirksamer genutzt werden kann

## Kommunikation

- Reden wir miteinander – lösungsfokussiert im Gespräch
- Wertschätzende Kommunikation und Konfliktlösung in Selbsthilfegruppen

## persönliche Ebene

- Emotionale Stärke in schwierigen Situationen
- Nähe und Distanz in Balance
- "NEIN sagen" mit gutem Gewissen
- Mein innerer Schweinehund und ICH
- Achtsamkeit – ein Schlüssel zu sich selbst
- Humor als Säule - mentale Hilfe zur Selbsthilfe
- Gesundheitsförderung durch regenerative Stresskompetenz
- Ich schau auf mich – Persönliche Ressourcen in der Selbsthilfegruppe nützen und einsetzen
- Das eigene Leben entrümpeln – Freiräume für die Selbsthilfgruppenarbeit schaffen

Im Jahr 2019 fanden 39 Seminare statt. Durchschnittlich nahmen 12 Personen an jedem Seminar teil.

Die meist besuchten Seminare waren:

Das eigene Leben entrümpeln – Freiräume für die Selbsthilfgruppenarbeit schaffen Entspannt für und mit der Gruppe

Selbsthilfgruppen leiten: Freiwilligkeit und Verbindlichkeit?!