

Selbsthilfe Weiterbildungsseminare 2023

österreichweit exkl. Referent/innen

Öffentlichkeitsarbeit & EDV

- Film-Clips drehen mit dem Smartphone
- Interview- und Medientraining für Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfe goes digital - Freundschaft schließen mit Internet & Co
- Marketing in der Selbsthilfe - Erstellung eines druckfertigen Folders .
- Öffentlichkeitsarbeit einmal anders

Arbeiten in Selbsthilfegruppen

- Ressourcen in der Gruppenarbeit nützen und einsetzen
- Emphatische Kommunikation in den Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfegruppen leiten: Hilfe und Unterstützung bewirken
- Ich und die anderen (meine Gruppe) – das Beste für mich und die anderen
- Was Gruppen weiterbringt und die Gruppe fördert
- Modul 1-5 - Arbeiten in Selbsthilfegruppen/ Modul 1-4 LeiterInnen-Lehrgang
- Fundraising als Chance für Selbsthilfegruppen
- Positive Abgrenzung - Wie funktioniert das?
- Für den Notfall: Erste Hilfe Grundkurs
- Kompetent - kreativ - lösungsorientiert: Gruppengespräche leiten

Kommunikation

- Schreiben als Ressource
- Moderationstechniken für effektive Ergebnisse
- PowerVoiceTraining – machen Sie mit Ihrem stimmlichen Ausdruck Eindruck
- Die drei unterstützenden "W" - Worte-Werte-Wahrnehmung
- "Frau Doktor ..., Hr. Doktor,... mir geht es ... ich brauche"
- Körpersprache und nonverbale Kommunikation

persönliche Ebene

- Verantwortung für die eigene Gesundheit
- Stark in stürmischen Zeiten
- Das geht mich nichts an – Strategien um nicht alles persönlich zu nehmen
- Spannung! Eine Reise von der Anspannung in die Entspannung
- Das Leben neu bespielen
- Ich packe meinen Notfallkoffer - Hilfe zur Selbsthilfe in Krisen
- Mit Herz dabei sein, ohne sich selbst zu verlieren - Vermeidung des Helfersyndroms
- Gesundheit kann man lernen - Salutogenese
- Patient*innenverfügung und andere Vorsorgemöglichkeiten
- Wenn der Wind rau ist. Resilienz, oder die Kunst Segel zu setzen
- Gesundheit stärken, Stress reduzieren und Selbstfürsorge kultivieren durch Achtsamkeit
- Nein und Weiter
- Humor als Säule
- Bewegung - Der Treibstoff für Ihre Gesundheit!

Im Jahr 2023 fanden 47 Seminare mit insgesamt 497 teilnehmenden Personen statt. Durchschnittlich nahmen 10 Personen an jedem Seminar teil.

Die meist besuchten Seminare waren:

"Patientenrechte, Patientenverfügung und andere Vorsorgemöglichkeiten!", "Humor als Säule", "Bewegung - Der Treibstoff für Ihre Gesundheit!", "Körpersprache und nonverbale Kommunikation" und "Öffentlichkeitsarbeit einmal anders"