

# Übersicht über die Selbsthilfe-Weiterbildungsseminare 2018

Im Jahr 2018 fanden 38 Seminare mit insgesamt 420 teilnehmenden Personen 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

Öffentlichkeitsarbeit und EDV

- Pressetexte formulieren
- Das Programm Excel – seine vielseitigen Möglichkeiten
- Das Programm Word – mehr als nur Schreiben
- Marketingwerkstatt – 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

- Leiter:innen-Lehrgang Modul 1 - 4
- Optimierung für Selbsthilfegruppen
- Gruppeninventur – meine Selbsthilfegruppe im Zentrum
- Rechtliche Basis des Umgangs mit Geld als Selbsthilfeverein
- 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 Kommunikation
- Professionell und gelassen in Gesprächen
- Verstehen und verstanden werden
- Souverän Nein sagen und Grenzen setzen
- Gewaltfreie Kommunikation

- 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 persönliche Ebene Sonstiges
- Gesundheitsförderung durch Entspannung und Achtsamkeit
- Den Selbstwert lustvoll steigern
- Der Rhythmus, bei dem ich mitmuss
- Selbst-, Ziel- und Zeitmanagement