

Übersicht über die Selbsthilfe-Weiterbildungsseminare 2019

Im Jahr 2019 fanden 39 Seminare mit insgesamt 454 teilnehmenden Personen statt. Durchschnittlich nahmen 12 Personen an jedem Seminar teil.

Die meistbesuchten Seminare waren:

- Das eigene Leben entrümpeln – Freiräume für die Selbsthilfegruppenarbeit schaffen: Entspannt für und mit der Gruppe
- Selbsthilfegruppen leiten: Freiwilligkeit und Verbindlichkeit?!

Öffentlichkeitsarbeit und 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
- Gruppenleben und Teamgeist - Methoden für eine wirksame Arbeit in der Selbsthilfe
- Ideen und Vorhaben Struktur verleihen - das kleine 1mal1 der Projektarbeit
- Leiter:innen - Lehrgang Modul 1 - 4
- Arbeiten in Selbsthilfegruppen Modul 2 - 5
- 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:innen
- 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 Kommunikation persönliche Ebene
- 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