

# Übersicht über die Selbsthilfe-Weiterbildungsseminare 2020

Im Jahr 2020 fanden 28 Seminare mit insgesamt 295 teilnehmenden Personen statt. Durchschnittlich nahmen 11 Personen an jedem Seminar teil.

## Die meistbesuchten Seminare waren:

- Resilienz - die Strategie der "Stehauf-Menschen"
- NLP Tools: Unterstützende Ressource und Potential in der Selbsthilfegruppenarbeit WORD - Mehr gestalten, weniger schreiben
- Die Macht der Gedanken - vom fixen zum dynamischen Mindset
- Werteschulung/Konfliktmanagement

## Öffentlichkeitsarbeit und EDV

- WORD - Mehr gestalten, weniger schreiben
- EXCEL - Berechnen und gestalten, Datenbank - learning by doing
- Pressetexte formulieren
- Zoom - Grundlagen & praktische Anwendung: Workshop „Image und Branding mit Social Media“
- Pressetexte formulieren
- EDV-Kurs für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

## Arbeiten in Selbsthilfegruppen

- Selbst-Balance: Handwerkzeug für Selbst-Balance: Handwerkzeug für Gruppensprecher:innen
- NLP Tools: Unterstützende Ressource und Potential in der Selbsthilfegruppenarbeit
- Gruppen kreativ moderieren
- Fundraising - Professionelle Mittelbeschaffung in der Selbsthilfe
- Leiter:innen-Lehrgang Modul 1 - 4

## Kommunikation

- Nicht nur nett, sondern ehrlich... Wie kommuniziere ich authentisch und selbstbewusst in Patientengesprächen mit Ärztinnen/Ärzten und Therapeutinnen/Therapeuten?
- Grundlagen Kommunikation

## Persönliche Ebene

- Resilienz - die Strategie der "Stehauf-Menschen"
- Resilienz fördern: Impulse aus der positiven Psychologie
- Achtsamkeit in Beziehungen: Die Macht der Gedanken - vom fixen zum dynamischen Mindset

- Emotionale Stärke
- Kreative Methoden als persönliche Kraftquelle nutzen
- Kraftquellen im Alltag entdecken
- Werteschulung/Konfliktmanagement