

# Übersicht über die Selbsthilfe-Weiterbildungsseminare 2021

Im Jahr 2021 fanden 42 Seminare mit insgesamt 391 teilnehmenden Personen statt. Durchschnittlich nahmen 9 Personen an jedem Seminar teil.

## Die meistbesuchten Seminare waren:

- "Der reizende Gesprächspartner" - schwierige Situationen meistern
- "Und manchmal nehme ich die Leute mit heim" - professionelle Distanz im helfenden Kontext
- Selbsthilfegruppen leiten: Wirksames Annehmen und Abgrenzen im Gruppenprozess
- Selbsthilfegruppen auch ONLINE lebendig und wirkungsvoll moderieren
- Methodische Arbeiten in Gruppen
- "Keine Scheu vor der Kamera" - Interview- und Medientraining

## Öffentlichkeitsarbeit und EDV

- PC/Internet/Videokonferenzen
- Presseartikel professionell verfassen
- Datenschutz in den "neuen" Medien
- Zoom - Grundlagen und Praktische Anwendung
- Die Selbsthilfegruppe im Internet – Social Media
- Image Branding mit Social Media
- Die Selbsthilfegruppe im Internet – Die Website
- Die Kraft von Bildern nutzen
- EDV Kurs Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

## Arbeiten in Selbsthilfegruppen

- Selbsthilfegruppen auch ONLINE lebendig und wirkungsvoll moderieren
- „Und manchmal nehme ich die Leute mit heim“ - professionelle Distanz im helfenden Kontext
- Musik und Rhythmus: Energie zur Förderung des Gemeinsamen
- BEST-OFF aus drei Trainingsbereichen
- Methoden zur gesunden Gruppenarbeit – wer anderen Menschen zur Stärke verhelfen will, muss selbst in seiner Kraft sein!
- Leiter:innen-Lehrgang Modul 1, 2, 3 und 4
- Selbsthilfegruppen leiten: Wirksames Annehmen und Abgrenzen im Gruppenprozess
- Arbeiten in Selbsthilfegruppen Modul 2 - 5
- Darf es ein bisschen positiver sein? - Leichtigkeit und Selbsthilfe
- Methodischen Arbeiten in Gruppen

## Kommunikation

- Und wie sage ich es jetzt? Gespräche führen in herausfordernden Situationen
- Feedbackkultur stärken
- „Der reizende Gesprächspartner“ – schwierige Situationen meistern
- "Keine Scheu vor der Kamera"
- Interview- und Medientraining
- „Wege der Konfliktlösung – Auseinandersetzungen konstruktiv bewältigen“
- Wertschätzende Kommunikation und Konfliktlösung in Selbsthilfegruppen
- Herausforderungen im Gruppenleben gemeinsam meistern
- Grundlagen der Peer-Beratung

## Persönliche Ebene

- Möglichkeiten der Selbstmotivation - „Begeisterung steigern Ziele erfolgreich umsetzen“
- Achtsamkeit und Meditation - Methoden des modernen Stressmanagements
- Achtsamkeit in herausfordernden Zeiten
- Zeitmanagement für Engagierte
- Persönliche Potentiale erkennen
- (Psychische) Gesundheit