

Übersicht über die Selbsthilfe-Weiterbildungsseminare 2023

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

Die meistbesuchten Seminare waren:

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

Öffentlichkeitsarbeit und EDV

- Film-Clips drehen mit dem Smartphone
- Interview- und Medientraining für Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfe goes digital - Freundschaft schließen mit Internet und 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
- Fundraising als Chance für Selbsthilfegruppen
- Positive Abgrenzung - Wie funktioniert das?
- Für den Notfall: Erste Hilfe Grundkurs
- Arbeiten in Selbsthilfegruppen Modul 1 – 5
- Leiter:innen-Lehrgang Modul 1-4
- 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 persönliche Ebene
- 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
- Patientenverfügung 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!