

# Übersicht über die Selbsthilfe-Weiterbildungsseminare 2024

Im Jahr 2024 fanden 41 Seminare mit insgesamt 422 teilnehmenden Personen statt. Durchschnittlich nahmen 10 Personen an jedem Seminar teil.

Die meistbesuchten Seminare waren:

- Jetzt rede ich
- Erste Hilfe Seminar
- Gruppenarbeit und Moderation
- Das Arzt-Patientenverhältnis und die Rolle von Angehörigen und Stellvertreterinnen/Stellvertretern
- Blödeln mit Tiefgang - mit Humor Stress und Krisen bewältigen

## Öffentlichkeitsarbeit und EDV

- PR-Basics, Storytelling und mehr
- Interview- und Medientraining für Selbsthilfegruppen - Keine Scheu vor der Kamera
- Selbstpräsentation und Medienerreichbarkeit
- Der PC – so wird er mein Freund
- Optimierte deinen Webauftritt: Inhaltliche und Technische Tipps für Selbsthilfegruppen
- Social Media – Digitale Kommunikation für Selbsthilfegruppen
- Canva – Flyer-Erstellung
- Bessere Fotos ohne viel Technik

## Arbeiten in Selbsthilfegruppen

- Auftanken in kurzer Zeit - Handwerkzeug für Gruppensprecher:innen
- Selbsthilfegruppen leiten: Intervenieren in Gruppen, Hilfe und Unterstützung bewirken
- Die Kraft von Zielen und klaren Entscheidungen: Kreatives Handwerkzeug für Gruppensprecher:innen
- Stärkung von Selbsthilfegruppen: Gemeinsam Motivation wecken
- Veränderungsprozesse gestalten
- Module Arbeiten in Selbsthilfegruppen und Leiter:innen-Lehrgang
- Vortrags-, Diskussions- und Workshopreihe zur Gesundheitsförderung von Selbsthilfgruppenleiter:innen in Kärnten
- Kuchen, Keks und Co - Gruppentreffen gesund gestalten
- Gruppenarbeit und Moderation
- Rollenverteilung in Selbsthilfegruppen: Individuelle Stärken effizient einsetzen – gemeinsam ist es leichter
- Sozial- und Gesundheitssystem in Österreich

## Kommunikation

- Von der Kunst Konflikte zu verwandeln
- „Konflikte sind verkleidete Chancen“ – Erfolgreiche Konfliktschlichtung für Gruppensprecher:innen
- Gewaltfreie Kommunikation – gemeinsam anders verstehen
- Jetzt rede ich
- Das Arzt-Patientenverhältnis und die Rolle von Angehörigen und Stellvertreterinnen/Stellvertretern

## Persönliche Ebene

- Erste-Hilfe-Kurs
- Bitte lächeln: Ein Selfie von deinem Selbst – wertvolle Reflexionen zur Förderung eines gesunden Selbstwerts
- Blödeln mit Tiefgang - mit Humor Stress und Krisen bewältigen
- Embodiment
- Engagierte Heldinnen/Helden in der Selbsthilfe - gesundheitspädagogischer Workshop mit Impulsen und Tools aus der Gesundheitspsychologie