

Übersicht über die Selbsthilfe-Weiterbildungsseminare 2025

Im Jahr 2025 fanden 48 Seminare mit insgesamt 506 teilnehmenden Personen statt. Durchschnittlich nahmen 11 Personen an jedem Seminar teil.

Die meistbesuchten Seminare waren:

- Der innere Schweinehund – Mentale Gesundheit
- Selbsthilfe der Zukunft
- Drama frei leiten
- Erste Hilfe
- Praxisbezogener Datenschutz
- Der richtige Umgang mit Sozialen Medien

Öffentlichkeitsarbeit und EDV

- Der richtige Umgang mit Sozialen Medien
- Interview- und Medientraining
- Von der Idee zur Wirkung - Design für nachhaltige Wirkung in der Öffentlichkeitsarbeit
- Sicher im Netz kommunizieren - Spam und Betrug erkennen
- Website erstellen
- PC, Internet, Social Media

Arbeiten in Selbsthilfegruppen

- Selbstsicheres Auftreten mit kräftiger Stimme
- Lebendige Gruppenarbeit - Neue Anregungen für die Selbsthilfearbeit
- Selbsthilfe der Zukunft
- Selbsthilfegruppen verändern sich: Veränderungs- und Entwicklungsprozesse gemeinsam gehen
- Mehr Leichtigkeit für Gruppensprecher:innen
- „Zwischen Freiraum und Struktur“ – Moderation und Gestaltung von Selbsthilfegruppen
- Sinnerfülltes Arbeiten in der Selbsthilfegruppe
- Aufnahme und Integration neuer Mitglieder in Gruppen
- Die immerwährende Gesundheitsreform - Welche Bedeutung hat das Versorgungssystem für die Selbsthilfe?
- Praxisbezogener Datenschutz
- Moderation von Gruppen
- Drama frei leiten
- Wie leite ich eine Gruppe?
- Vielfalt erleben
- Arbeiten in Selbsthilfegruppen Modul 1 bis 5
- Leiter:innen-Lehrgang Modul 1 bis 4

Kommunikation

- Arzt - Patientenkommunikation 1.0
- Klare und empathische Kommunikation - der Leuchtturm in der zwischenmenschlichen Kommunikation
- "Mediation in der Gruppenarbeit " - Handwerkszeug zur Konfliktlösung
- Konflikt als Potenzial
- Kommunikation und Konfliktmanagement

Persönliche Ebene

- Anregungen zur Achtsamkeit - Impulse und Übungen aus dem Alltag und psychologischer Praxis
- Mental Load ... oder nicht der Rede wert?
- Stress verstehen
- Mentale Stärke, Freude und Lebenszufriedenheit
- "Bewegung - Der Treibstoff für unsere Gesundheit" - Kleine Schritte setzen Großes in Gang
- Letzte Hilfe Kurs
- Erste-Hilfe-Kurs
- Auftanken in kurzer Zeit
- Arbeit, Alltag, Allerlei
- Der innere Schweinehund – Mentale Gesundheit