

# Selbsthilfe Weiterbildungsseminare 2022

## österreichweit exkl. Referent/innen

### Öffentlichkeitsarbeit & EDV

- Social Media in der Selbsthilfe
- Klassische Medienarbeit & Social Media für Selbsthilfegruppen
- Interview- und Medientraining für Selbsthilfegruppen
- Website aus eigener Hand: Wie setze ich eine Website mit Wordpress um?
- Gute Fotos für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit: professionelle Kommunikation mit anderen Einrichtungen und Medien
- PC/Internet/Social Media

### Arbeiten in Selbsthilfegruppen

- Selbsthilfegruppen leiten: Dynamiken in Gruppen gestalten
- Die drei unterstützenden "W" - Worte - Werte - Wahrnehmung
- Gruppenführung einmal anders
- Arbeiten in Selbsthilfegruppen Modul 1-5
- Unterstützende Ressourcen in der Selbsthilfegruppenarbeit - Modul I Gruppen kreativ moderieren
- Unterstützende Ressourcen in der Selbsthilfegruppenarbeit - Modul II Ressourcen in der Gruppenarbeit nützen und einsetzen
- Unterstützende Ressourcen in der Selbsthilfegruppenarbeit - Modul III Kreative Selbsthilfegruppenarbeit nutzbar machen
- Werkzeuge der Mediation in der Gruppenarbeit
- Vereinsrecht für Selbsthilfegruppen: Rechtsgrundlagen & Geld
- Vielfalt der Geschlechter: Transgender-Personen in der Selbsthilfe
- "Wir für uns" - Strategien Selbsthilfe-Aktivist\*innen
- LeiterInnen-Lehrgang Modul 1-4
- Gruppe leiten mit Herz und Verstand

### Kommunikation

- Kommunizieren mit Stift und Papier
- Sicher auftreten und überzeugend präsentieren
- Gespräch im Gleichgewicht: Moderation für ausgewogene Gruppengespräche
- Schwierige Gespräche meistern: Konstruktiv und klar kommunizieren – auch in schwierigen Situationen
- Körpersprache und nonverbale Kommunikation
- Kommunikation in der Selbsthilfegruppe und im Verein

## persönliche Ebene

- Ressourcenorientierung: Raus aus der Falle des problemorientierten Denkens
- Psychohygiene
- Praxistag Positive Psychologie
- Die Kraft deiner Gedanken
- Weil ich es mir wert bin: Vom achtsamen Umgang mit mir selbst
- Optimismus für Anfänger\*innen
- Und wo bleibe ich? Resilienz stärken für SHG-Leiter\*innen
- Gut gerüstet für schwierige Lebensphasen- Resilienz aufbauen und stärken
- Burnout-Prävention - Mein Weg zu mehr Resilienz
- Meine Persönlichkeit im Team
- Ziele finden, setzen und erreichen - Neue Ziele erreichen und Alte Ziele adaptieren
- Die Macht der Visionen - Alles Neue beginnt im Kopf, Motivationstechniken

Im Jahr 2022 fanden 47 Seminare mit insgesamt 438 teilnehmenden Personen statt.  
Durchschnittlich nahmen 9 Personen an jedem Seminar teil.

Die meist besuchten Seminare waren:  
Vereinsrecht für Selbsthilfegruppen: Rechtsgrundlagen & Geld;  
Körpersprache und nonverbale Kommunikation;  
Gruppe leiten mit Herz und Verstand;  
Social Media in der Selbsthilfe