

# Programm **Aus- und Weiterbildung** für Gruppen-LeiterInnen und engagierte MultiplikatorInnen **2020**

Um die Arbeit von LeiterInnen in Selbsthilfegruppen bestmöglich zu unterstützen, bietet der Dachverband NÖ Selbsthilfe auch 2020 wieder **kostenlose Seminare** an.

- Veranstaltungsort: Seminarraum des DV-NÖSH, 3100 St. Pölten
- Seminarzeit: 10:00 bis 16:00 Uhr

## **Emotionale Stärke in schwierigen Situationen - Vertiefung**

Trainerin:

Mag.<sup>a</sup> Anita Stadtherr

Termin: 27. Februar 2020

Nur wenn Sie sich selbst wohl fühlen, können Sie für sich und auch für andere Menschen Höchstleistungen bieten. Dabei sollte Ihnen bewusst sein, dass Sie täglich fremde Belastungen in sich aufnehmen, die Ihnen über einen längeren Zeitraum schaden können.

Im vertiefenden Seminar lernen Sie einfache und sehr wirksame Methoden kennen, durch die Sie regelmäßig Ihre eigene mentale Stärke und Gelassenheit trainieren können.

## **Kraftquellen im Alltag entdecken**

Trainerin:

Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Marianne Schindlacker

Termin: 5. März 2020

Dieser Tag soll bewusst machen, welche Gaben mir persönlich und täglich zur Verfügung stehen. Denkanstöße, kreative Gruppenarbeiten und Reisen in die Fantasie helfen, wieder neue Energie zu tanken.

Die Impulse des Tages sollen in Herz und Hirn landen und so weit bewegen, dass auch entsprechende Handlungen im Alltag folgen. Diese Form der Selbstsorge gibt Kraft für die Bewältigung des Alltags und hilft Grenzen wahrzunehmen.

## **Zeitmanagement für Engagierte**

Trainerin:

Dr.<sup>in</sup> Barbara Frühwirt

Termin: 10. September 2020

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um Ihr Zeit- und Selbstmanagement auf den Prüfstand zu stellen.

Wie sehen Ihre Balance und Ihr Engagement in den einzelnen Lebensbereichen aus? Sind Sie damit zufrieden oder könnten Sie etwas verbessern?

Seminargewinn:

Durch das Ausschalten von „Störfaktoren“ können Sie Ihre persönlichen „Zeitdiebe“ minimieren. Sie haben mehr Zeit für das Wesentliche gewonnen und bringen Ihre Energien zielgerichtet zur Entfaltung.

Schwerpunktthemen:

- Erkennen der eigenen „Zeitdiebe“
- Meine sieben Schritte zum Erfolg – Von der Vision zur Aktion
- Die vier Säulen meiner Lebensqualität
- Meine Schlüsselaufgaben und Lebensrollen
- Meine Motivation – mein Engagement

## **Selbstwert und Achtsamkeit**

Trainerin:

Mag.<sup>a</sup> Christine Hackl, MSc

Termin: 24. September 2020

Beim Seminar Selbstwert und Achtsamkeit geht es darum, die bewusste Wahrnehmung zu fördern, um negative Automatismen zu unterbrechen und die Kontrolle für sich selbst und sein Leben in jeder Situation zurückgewinnen zu können. Durch gezielte Übungen kann dies ganz leicht in jeden Alltag (auch mit Beeinträchtigungen) integriert werden.

Durch einen gesunden Selbstwert sind wir Menschen in der Lage eine Situation zu bewerten, um dadurch handlungsfähig zu sein und Handlungen zu setzen oder Botschaften auszusprechen, die angemessen und notwendig sind.

Ziele und Inhalte:

- Achtsamkeit erlernen – durch gezielte Techniken
- Perspektivenübernahme erlernen
- Gefühle verstehen und verändern können

## **Anmeldung**

Das Anmeldeformular und weitere Infos finden Sie auf der Homepage [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at) unter Downloads und unter Service für SHG -> Weiterbildung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Büro-Team:

Telefon: 02742 226 44

Mail: [info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)