

Programm **Aus- und Weiterbildung** für Gruppen-LeiterInnen **2019**

Um die Arbeit von LeiterInnen in Selbsthilfegruppen bestmöglich zu unterstützen, bietet der Dachverband NÖ Selbsthilfe auch 2019 wieder acht **kostenlose Seminare**.

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

8. LEITERINNEN-LEHRGANG

Am 28. Februar 2019 startet zum 8. Mal ein Lehrgang für GruppenleiterInnen. Ziel ist es, den GruppenleiterInnen Grundlagen für ihre Arbeit in der SHG zu vermitteln. Dieser Lehrgang ist nur gesamt (alle 4 Module) zu buchen.

MODUL 1

ICH BEWEGE WAS! WAS BEWEGE ICH? WAS BEWEGT MICH?

Trainerin: Dr.ⁱⁿ Margit Burger

Termin: 28. Februar 2019

Die eigene Persönlichkeit und die Motivation, eine SHG zu leiten, stehen im Vordergrund.

Wie kann man seine Stärken und „Schwächen“ optimal in die Gruppe einbringen, wo liegen die Grenzen und woran messe ich den Erfolg meiner Tätigkeit? Die Selbstreflexion - was motiviert, was hindert mich - ist wesentlich in diesem Seminar.

MODUL 2

LEITEN OHNE ZU LEIDEN

Trainerin:

DSA Mag.^a Andrea Janovsky

Termin: 4. April 2019

Wie verhindert man, dass eine Beratung schief läuft? Was tun, wenn man von anderen „ausgequetscht“ und selbst psychisch wie physisch belastet wird? Der gegenseitig wertschätzende Umgang, authentisches Feedback in der Gruppe und wie man sogar schwierige und heikle Situationen souverän neutralisieren kann, kommen ebenso zur Sprache.

MODUL 3

DAS GRUPPEN-GESPRÄCH GESTALTEN

Trainerin: Tamara Lechner

Termin: 12. September 2019

Die Vorbereitung und Strukturierung von Gruppengesprächen ist eine wichtige Voraussetzung für deren Gelingen. Dazu gibt es Tipps zur Vor- und Nachbereitung von Gruppenabenden.

MODUL 4

TUE GUTES UND REDE DARÜBER!

GELUNGENE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Trainerin:

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Monika Kobzina

Termin: 10. Oktober 2019

Unterschiedliche Methoden der Öffentlichkeitsarbeit für Gruppen sowie dessen Konzeption mit Beispielen für Strategie und Maßnahmen sind Hauptpunkte dieses Seminars. Tipps für professionelle Öffentlichkeitsarbeit inklusive Gestaltung der Medienkommunikation.

ZUSÄTZLICHE SEMINARE

Die folgenden Seminare können jeweils einzeln gebucht werden.

EMOTIONALE STÄRKE

Trainerin: Mag.^a Anita Stadtherr

Termin: 14. März 2019

Emotionale Stärke in schwierigen Situationen, endlich frei von innerem Stress ... jeder wünscht sich dies.

Ziel des Seminars ist die Reduktion von individuellem „Stress“ im Umgang mit „unangenehmen“ Menschen bzw. Situationen, mehr Lebensfreude zu finden. Neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung werden dazu erläutert - Themen wie Auswirkungen von emotionalem Stress, Ent-Stress-Techniken, mentale Stärke und Gelassenheit.

NÄHE UND DISTANZ IN BALANCE

Trainerin:

Dipl.Päd.ⁱⁿ Marianne Schindlecker

Termin: 21. März 2019

Menschen sind fähig zur Empathie. Das heißt, dass wir mit den Augen eines anderen sehen und mit dem Herzen eines anderen fühlen können. Diese Gabe zur Beziehungsfähigkeit ist etwas Wunderbares und Hilfreiches. Sie kann auch zu viel werden, wenn die eigenen Grenzen nicht wahrgenommen werden. Nähe herzustellen und Tiefe zuzulassen erfordert das Wissen um die eigenen Bedürfnisse.

„NEIN SAGEN“ MIT GUTEM GEWISSEN

Trainerin: Dr.ⁱⁿ Barbara Frühwirt

Termin: 19. September 2019

Haben Sie genügend Zeit für sich selbst, für Familie, Freunde und Arbeit? Warum ist NEIN sagen so schwer und bringt uns in einen Gewissenskonflikt? Wenn wir die Ursache kennen, können wir uns schneller von einem unüberlegten JA verabschieden. NEIN sagen, bedeutet auf unsere Grenzen zu achten - NEIN zu Perfektionismus und Ziellosigkeit. NEIN sagen dürfen wir üben und schaffen im Workshop Gelegenheit dazu.

MEIN INNERER SCHWEINEHUND UND ICH - EINE LEBENLANGE PARTNERSCHAFT

Trainerin: Mag.^a Christine Hackl, MSc

Termin: 26. September 2019

Manchmal sind wir zweigespalten - der Verstand plädiert vielleicht für eine gesündere Ernährung und mehr Sport, ein anderer Teil in uns boykottiert dieses Vorhaben. Sehr häufig kommt es in uns zum Konflikt und zum Kampf. Die Funktionsweise dieses Systems kommt ebenso zur Sprache, wie Möglichkeiten MIT diesem Teil zu leben und zu arbeiten.

ANMELDUNG

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

Bei Fragen wenden Sie sich bitte telefonisch an unser Büro-Team: 02742 / 226 44