

Programm **Aus- und Weiterbildung** für Gruppen-LeiterInnen und engagierte MultiplikatorInnen **2022**

Um die Arbeit von LeiterInnen in Selbsthilfegruppen bestmöglich zu unterstützen, bietet der Dachverband NÖ Selbsthilfe auch 2022 wieder kostenlose Seminare an.

- Veranstaltungsort: Regierungsviertel, Haus 17A, Raum 1, 3109 St. Pölten
- Seminarzeit: 10:00 bis 16:00 Uhr

11. LeiterInnen-Lehrgang

Am 15. Februar startet zum 11. 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 vier Module) zu buchen.

MODUL 1

Ich bewege was! Was bewege ich? Was bewegt mich?

Trainerin:
Dr.ⁱⁿ Margit Burger

Termin: 15. Februar 2022

Die eigene Persönlichkeit und die Motivation, eine Selbsthilfegruppe 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: 1. März 2022

Wie verhindert man, dass eine Beratung schiefläuft? 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 Gruppengespräch gestalten

Trainerin:
Mag.^a Kathrin Maier

Termin: 4. Oktober 2022

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: 19. Oktober 2022

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

MEINE PERSÖNLICHKEIT IM TEAM

Trainerin:
Dr.ⁱⁿ Barbara Frühwirt

Termin: 17. Februar 2022

Gewinn dieses Seminars ist es, beziehungsfördernde bzw. störende Verhaltensweisen in Ihrer Gruppe bewusst zu erkennen und nicht mehr dem Zufall zu überlassen.

- Sie kennen Ihren eigenen Verhaltensstil und Ihre Stärken.
- Sie können den Verhaltensstil Ihres Gegenübers besser und rascher einschätzen.
- Sie haben vermehrte Kenntnisse über ihre Eigen- und Fremdmotivation.
- Sie erkennen potenzielle Konfliktbereiche und können diese auf ein Mindestmaß reduzieren.
- Sie können Missverständnisse frühzeitig erkennen und kompetent darauf reagieren.

Kostprobe aus dem Seminarinhalt?

- Ihr DISG – Persönlichkeitsprofil
- Wo liegen die besonderen Stärken und Chancen Ihrer Persönlichkeit?
- Was schätzen Sie an sich und anderen im Team und was macht Sie einzigartig?
- Ihr Selbst- und Fremdbild?
- Wie kann gute Kommunikation im Team am besten gelingen?
- Wer ergänzt wen am besten?



MIT HERZ UND VERSTAND EINE GRUPPE LEITEN

Trainerin:
Dipl.-Päd. Marianne Schindler, MSc
Termin: 15. März 2022

Als Leiter oder Leiterin einer Selbsthilfegruppe versammeln Sie immer wieder Menschen, die sich mit ähnlich Betroffenen austauschen möchten. Wird diese Gruppe gut geleitet, kann sie zur Quelle der gegenseitigen Stärkung werden. Dieser Austausch untereinander lebt davon, dass alle zu Wort kommen, die Vielredner etwas gestoppt und die Schweigsamen zum Reden ermuntert werden. Sie lernen grundlegendes Handwerkszeug kennen, um die Treffen kurzweilig zu gestalten, sie methodisch sicher zu beginnen und rund abzuschließen. Schließlich soll auch Spaß und Freude nicht zu kurz kommen.

KÖRPERSPRACHE UND NONVERBALE KOMMUNIKATION

Trainerin:
DSA Alexandra Steiner
Termin: 5. April 2022

Menschen reagieren viel weniger darauf WAS gesagt wird, als darauf WIE es gesagt wird. 90% unserer Kommunikation verläuft unbewusst. Sympathie und Antipathie werden unbewusst nach den Signalen der Körpersprache entschieden.

Lernen Sie wie Sie Ihre nonverbale Kommunikation für sich einsetzen können, um:

- mit schwierigen Personen besser umgehen zu können
- mehr Selbstsicherheit in Ihrer Kommunikation zu gewinnen
- Ihren Standpunkt und Ihre Argumente besser vertreten zu können.

Wir beschäftigen uns mit den Themen:

- Wie wirke ich sympathisch auf andere?
- Wie kann ich mittels nonverbaler Kommunikation ein positives Gesprächsklima aufbauen?
- Wie kann ich meine Körperhaltung, Gesichtsausdruck und Gestik einsetzen, um zu unterstreichen was ich sagen möchte?
- Wie kann ich mithilfe bewusster Körpersprache schwierige Gesprächssituationen souverän meistern?

GUTE FOTOS FÜR PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Trainer:
Berufsfotograf Andreas Kraus
Termin: 10. Mai 2022

Ob Ankündigung für Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen oder Nachberichterstattung: Pressefotos sind ein wesentlicher Faktor für die Berichterstattung über die Tätigkeit in der SHG und für die Öffentlichkeitsarbeit.

Wie plane und fotografiere ich passende Pressebilder, wer sollte auf jeden Fall am Bild sein und was ist zu vermeiden?

Worauf muss ich beim Versenden des Fotos an die Redaktionen achten?

Außerdem vermittelt das Seminar Basiswissen in den Bereichen Kamera- und Aufnahmetechnik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Falls vorhanden, nehmen Sie bitte Ihre eigene Fotoausrüstung mit, damit gezielt mit Ihren Möglichkeiten gearbeitet werden kann.

BURNOUT-PRÄVENTION Mein Weg zu mehr Resilienz

Trainerin:
Mag.^a Anita Stadtherr, MSc MBA
Termin: 6. Oktober 2022

- Sie besuchen dieses Seminar, wenn ...
- Sie öfter das Gefühl haben, dass Sie an Ihre Grenzen stoßen und Ihre „Batterien“ leer sind.

- Sie von anderen Menschen mit deren Problemen belastet werden und zu diesen Problemen keinen emotionalen Abstand mehr gewinnen können.
- Sie nicht nur Techniken hören, sondern gezielt an Ihren tatsächlichen Problemstellungen arbeiten wollen.

Zielsetzung:

- Die TeilnehmerInnen analysieren und reduzieren ihre individuellen „Stressoren“.
- Sie nutzen Verfahren, die auf der neuesten Gehirnforschung basieren, um innere Ruhe und Abstand zu belastenden Themen zu gewinnen.
- Sie haben mehr psychische Widerstandsfähigkeit und treten so auch selbstbewusster und sicherer auf.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Auswirkungen von emotionalem Stress auf den Körper und die Gesundheit
- Der Burnout-Zyklus
- Resilienz und innere Stärke
- Ent-Stress-Techniken für den Alltag

ANMELDUNG

Das Anmeldeformular und weitere Infos finden Sie auf der Homepage www.selbsthilfenoe.at unter Downloads und unter Service für SHG -> Weiterbildung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Büroteam:

Tel.: 02742 226 44

Mail: info@selbsthilfenoe.at

Alle Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe hat für die Aus- und Weiterbildungsseminare 2022 eine Förderung beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) beantragt.