

# Programm **Aus- und Weiterbildung** für GruppenleiterInnen und engagierte MultiplikatorInnen **2024**

Um die Arbeit von LeiterInnen in Selbsthilfegruppen bestmöglich zu unterstützen, bietet der Dachverband NÖ Selbsthilfe auch 2024 wieder **kostenlose Seminare** an.

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

## 13. LeiterInnen-Lehrgang

Am 7. März startet zum 13. 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.<sup>in</sup> Margit Burger  
**Termin: 7. März 2024**

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 Alexandra Steiner  
**Termin: 21. März 2024**

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 Gruppengespräch gestalten

Trainerin:  
Natascha Sochorec  
**Termin: 15. Oktober 2024**

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.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Monika Kobzina  
**Termin: 29. Oktober 2024**

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

### JETZT REDE ICH

Trainer:  
Paul Sieberer, Autor, Schauspieler  
**Termin: 7. Mai 2024**

Als jemand, die oder der einer Gruppe vorsteht, als jemand, die oder der doch immer wieder in einer bestimmten Öffentlichkeit etwas sagen muss, ist man dann und wann mit der eigenen Angst, mit der eigenen Unsicherheit, mit einem zu wenig an Selbstvertrauen konfrontiert. Es quälen uns Lampenfieber und Versagensängste.

Muss das sein? Kann ich das abstellen? Wie bereite ich mich auf einen „Auftritt“ in einer Öffentlichkeit vor? Gibt es rhetorische Tipps oder Tricks? Wie machen das die anderen, bei denen es immer so leicht und selbstverständlich wirkt? Keine Ahnung! Aber vielleicht nach diesem Seminar ... lasst uns gemeinsam ein wenig nachdenken und üben!

### BESSERE FOTOS OHNE VIEL TECHNIK

Trainer:  
Andreas Kraus, Fotograf  
**Termin: 14. Mai 2024**

Fotos sind in der Öffentlichkeitsarbeit einer Selbsthilfegruppe ein wichtiger Bestandteil.

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?

Welche Unterschiede gibt es bei Bildern für Druck, Mail bzw. Social Media?

Außerdem vermittelt das Seminar Basiswissen in den Bereichen Kamera- und Aufnahmetechnik, Fotografie mit Handykamera und Bildoptimierung am Smartphone.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### DAS ARZT-PATIENTEN-VERHÄLTNISS UND DIE ROLLE VON ANGEHÖRIGEN UND STELLVERTRETEREN

Trainer:  
Mag. Michael Prunbauer  
**Termin: 28. Mai 2024**

Das Seminar befasst sich mit der Frage, wie ein Arzt-Patientengespräch gelingen kann, welche Rolle Dr. Google spielt und welche Rechte Angehörigen und Stellvertretern dabei zukommt. Außerdem werden mögliche Vorsorge-möglichkeiten wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht erörtert.

### ERSTE-HILFE-SEMINAR

Trainer:  
FH-Hon. Prof. Mag.(FH)  
PhDr. Christoph Holzhaacker  
**Termin: 17. Oktober 2024**

Im Rahmen dieses Kurses frischen Sie Ihr Wissen im Bereich der Ersten Hilfe auf. Ganz gleich ob Verletzungen, Erkrankungen oder psychische Notfälle Sie lernen die Grundfertigkeiten vom Erkennen lebensbedrohlicher Situationen bis hin zum Setzen der richtigen Maßnahmen. Neben Kurzvorträgen zu medizinischen Themen werden die wichtigsten Handgriffe zur Stillung von starken Blutungen oder zur Wiederbelebung bei einem Atem-Kreislauf-Stillstand gleich in die Praxis umgesetzt und in der Gruppe gemeinsam geübt.

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

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

Tel.: 02742 226 44  
Mail: [info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)

Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
Gesundheit Österreich  
GmbH

Geschäftsbereich  
Fonds Gesundes  
Österreich

