



FRÜHLING / SOMMER
2019

DRÜBER
REDEN
HILFT.at

WERKZEUG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN
SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN

ZIELGERICHTETE MEDIENARBEIT FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Zielgruppe: GründerInnen von Selbsthilfegruppen in der Start- und Aufbauphase und Selbsthilfegruppen-LeiterInnen

An zwei aufeinanderfolgenden Abenden lernen Sie klassische und moderne Medien für sich und Ihre Selbsthilfegruppe richtig nutzen. Gemeinsam mit Susanne Eckhart arbeiten Sie sich am ersten Tag Schritt für Schritt durch die klassische Medienarbeit und tauchen am zweiten Tag mit Michaela Preiner in die weite Welt der Social Media ein.

Inhalte „Klassische Medienarbeit“:

- › Vorbereitung von Medienarbeit: Wer ist die richtige Ansprechperson? Wohin schicke ich meine Unterlagen? Welche Sprache verwende ich?
- › Formate von Unterlagen: Kurzttext oder Langtext
- › Häufige Fehler in der Medienarbeit

Inhalte „Social Media“:

- › Kennenlernen verschiedener Social Media-Kanäle
- › Richtige Kommunikation: nach außen und innen
- › Erstellen eines Contents- und eines Redaktionsplanes
- › Tipps und Tricks anhand von Praxis-Beispielen

Vortragende: Mag.^a Susanne Eckhart, BEd, PR-Beraterin

Dr.ⁱⁿ Michaela Preiner, Social Media Managerin

Termin: Donnerstag, 21. Februar und Freitag, 22. Februar 2019, 17–21 Uhr

Kursort: FUN Bildungszentrum Kragan, 22., Donaufelderstraße 252/2

Erreichbar: U1 Kraganer Platz, 4 Minuten Fußweg

Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 1901

SICHERHEIT BEIM ZWITSCHERN UND LIKEN – SOZIALE MEDIEN LEICHT ERKLÄRT

Zielgruppe: TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen, die sich aktiv ins Gruppenleben einbringen möchten

Die Möglichkeiten von Sozialen Netzwerken für Selbsthilfegruppen sind vielfältig. An zwei aufeinanderfolgenden Samstagen werden Facebook, YouTube, WhatsApp und Co. ausführlich erklärt. Dabei wird besonders auf die Themen Sicherheit und Schutz der Privatsphäre eingegangen.

Inhalt:

- Grundlegende Sicherheit am PC: Antivirus-Software, Webseiten, USB-Stick & E-Mail Verkehr
- Facebook, YouTube und WhatsApp
- Übung: ein eigenes Konto in einem Sozialen Netzwerk anlegen
- Auf Wunsch werden am zweiten Kurstag weitere Plattformen, wie z.B. LinkedIn, Xing, Pinterest, Flickr, Snapchat, Vimeo oder Telegram vorgestellt.

Der Kurs ist für PC AnfängerInnen geeignet!

Bitte denken Sie daran, dass für die Aktivierung eines Social Media Kontos eine gültige, abrufbare E-Mail Adresse vorhanden sein muss.

Vortragender: Antonios Manolopoulos

Termin: Samstag, 2. März 2019, 9–16 Uhr, und
Samstag, 9. März 2019, 9–14 Uhr

Kursort: Schulungszentrum Weidinger & Partner, 2., Mexikoplatz 13–14, 1. Stock

Erreichbar: U1 Vorgartenstraße, 11A, 11B, 4 Minuten Fußweg

Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 1902

PRAXISBEZOGENER DATENSCHUTZ – ERSTE ERFAHRUNGEN MIT DER DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG (DSGVO) NEU

Zielgruppe: LeiterInnen und TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen, die sich aktiv mit der DSGVO beschäftigen

Hauptanliegen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist der bestmögliche Schutz von personenbezogenen Daten. Die Einführung der neuen DSGVO im Mai 2018 betrifft sehr viele Bereiche der Selbsthilfe-Arbeit. An diesen zwei Abenden haben Sie die Möglichkeit konkrete Fragen zu diskutieren, Beispiele aus der Arbeit in Ihrer Selbsthilfegruppe mitzubringen und Unsicherheiten abzubauen.

Inhalt:

- › Die wichtigsten Änderungen der DSGVO im Überblick
- › Bisherige Entscheidungen der Datenschutz-Behörde
- › Gemeinsame Bearbeitung von Fallbeispielen
- › Ausarbeitung von Praxisbeispielen, z.B.: Einwilligungserklärung, Verarbeitungsverzeichnis
- › Frage- und Diskussionsrunde

Vortragende: Mag.^a Nina Engelmayer, Rechtsanwältin

Termin: Dienstag, 12. März 2019, 17–21 Uhr, und
Dienstag, 19. März 2019, 17–21 Uhr

Kursort: FUN Bildungszentrum Kagran, 22., Donauefelderstraße 252/2

Erreichbar: U1 Kagraner Platz, 4 Minuten Fußweg

Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 1903

DIE KRAFT DER SPRACHE FÜR DIE SELBSTHILFEGRUPPE NUTZEN

Zielgruppe: GründerInnen von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfegruppen-LeiterInnen

Die Sprache, wie wir sie denken, sprechen und hören, formt uns, unseren Selbstwert und unsere Umgebung. Über die Sprache bauen wir Nähe und Verbundenheit auf, aber auch Misstrauen und Distanz. Die Sprache kann heilsam oder auch schädigend verwendet werden, wenn es um das Sich-Entschuldigen oder Fehler-Eingestehen geht.

Indem wir unser Sprachverhalten verändern, verändern wir sowohl unseren Einflussbereich, als auch unseren Selbstwert.

Inhalt:

- › Die Macht des Zuhörens: „Zuerst verstehen und dann verstanden werden“
- › Tipps und Tricks für den Sprachgebrauch im Alltag
- › Stresswörter wie MUSS und SCHNELL werden identifiziert und das Umpolen von schwächenden Wörtern trainiert
- › Wortkreationen und mentale Übungen für mehr Entspannung, Freude und Wohlbefinden

Vortragende: Marion Weiser, Körpertherapeutin, Augen- & Sehtrainerin
Termin: Samstag, 15. Juni 2019, 9–17 Uhr
Kursort: FUN Bildungszentrum Kagran, 22., Donauefelderstraße 252/2
Erreichbar: U1 Kagraner Platz, 4 Minuten Fußweg
Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 1904

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn per E-Mail oder Telefon bei der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien an.

Telefon: **01 4000-76944**

E-Mail: **selbsthilfe@wig.or.at**

Website: **www.wig.or.at**

Den jeweiligen Kostenbeitrag überweisen Sie bitte unter Angabe der Kenn-Nr. bis spätestens eine Woche vor dem Seminar auf unser Konto:

Wiener Gesundheitsförderung

Bank Austria

IBAN: AT07 1200 0514 2802 0319 • BIC: BKAUATWW

Die TeilnehmerInnenanzahl ist begrenzt. Wir bitten daher um Verständnis, dass bei zu großer Nachfrage an einem Seminar nur eine Person pro Selbsthilfegruppe teilnehmen kann. Teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Wünsche an das Seminar mit. Das hilft unseren ReferentInnen, in den Seminaren auf Ihre Anliegen einzugehen.

Mit der Anmeldung zum Seminar und mit der Bekanntgabe Ihrer Daten stimmen Sie zu, dass Daten von der WiG in Kooperation mit der Stadt Wien (MA 14) elektronisch verarbeitet und den zuständigen Landesstellen, Bundesressorts, dem Rechnungshof der Republik Österreich und den Organen der EU für Kontrollzwecke übermittelt werden können; sowie an andere Förderstellen auf Anfrage insoweit übermittelt werden, als dies für deren Koordinationsaufgaben erforderlich ist.

Impressum: Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at Inhalt: Wiener Gesundheitsförderung, Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Fotos: pixabay.com@dawnydawny. Satz & Grafik: VDG/Sageder. Druck: AV Astoria, Bad Vöslau. Stand: Jänner 2019.