



FRÜHLING / SOMMER
2020

DRÜBER
REDEN
HILFT.at

WERKZEUG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN
SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN

ACCESS – MEINE SELBSTHILFEGRUPPE IN EINER EINZIGEN DATENBANK

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

- › Wer hat den Mitgliedsbeitrag bereits bezahlt?
- › Wer kommt zur Weihnachtsfeier?
- › Wer von der SHG hat nächsten Monat Geburtstag?
- › Wer ist neu dabei? Wer hat die Gruppe verlassen?

Alle Informationen zum Gruppenleben in einer einzigen Datenbank – aktuell, flexibel und übersichtlich.

Inhalte: An einem Wochenende erlernen Sie geblockt gemeinsam mit Ihrem Trainer die Grundzüge für das Erstellen von Datenbanken. Thema am Samstag ist das Erstellen von Tabellen, Formularen und Abfragen mit Fokus auf die Praxis. Am Sonntag werden die Inhalte wiederholt und zusätzlich Berichte für den Ausdruck erstellt.

Bitte beachten Sie: Gute Kenntnisse über Windows sowie das Arbeiten mit Maus und Tastatur sind Voraussetzung für diese Weiterbildung! Dieser Kurs ist für PC Anfänger*innen nicht geeignet.

Vortragender: Antonios Manolopoulos

Termin: Samstag, 7. März 2020, 9–16 Uhr, und
Sonntag, 8. März 2020, 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.: 2001

FUNDRAISING – PROFESSIONELLE MITTELBESCHAFFUNG IN DER SELBSTHILFE

Zielgruppe: GründerInnen und LeiterInnen von Selbsthilfegruppen

Es sind fast immer Basics, die über Erfolg und Misserfolg im Fundraising entscheiden!

Im Rahmen dieses Kurses erhalten Sie die Grundlagen für Ihre ersten erfolgreichen Schritte im Fundraising. Sie werden für Ihre Gruppe eine Fundraising-Strategie und die Planung zur Umsetzung entwickeln.

Von der Status quo-Analyse über die Zieldefinition und das Festlegen der Strategie bis hin zur Planung der Maßnahmen werden Sie alle wesentlichen Elemente des Fundraisings kennenlernen und umsetzen.

Inhalt:

➤ Interaktiver Workshop mit vielen Tipps, Tricks und Erfahrungen aus dem Fundraising-Alltag

Die Termine bauen aufeinander auf. Es kann nur der gesamte Kurs gebucht werden!

Vortragender: Mag. Alexander Buchinger

Termin: Montag, 16. März 2020, 17–21 Uhr, und
Montag, 23. März 2020, 17–21 Uhr

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

Erreichbar: U1 Kagraner Platz, 4 Minuten Fußweg

Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 2002

ACHTSAMKEIT IN ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN

Zielgruppe: GründerInnen und LeiterInnen von Selbsthilfegruppen

Durch diese Fortbildung bekommen Sie ein besseres Gefühl und Verständnis für andere TeilnehmerInnen. Sie lernen durch einen achtsamen Umgang mit sich und ihrer Umgebung mitfühlend Ängste und Sorgen anzusprechen und zu benennen. Durch Perspektivenwechsel können das subjektive Empfinden vom Erlebten und Wahrnehmungen verändert, Schmerzen reduziert und der Sinn des Leidens besser verstanden werden.

Inhalt:

- › Was ist Resilienz?
- › Was ist Achtsamkeit?
- › Wie kann Achtsamkeit im Alltag trainiert werden?
- › Wo liegen die eigenen positiven Ressourcen, aus denen Kräfte geschöpft werden können?
- › Wie können Betroffene den Sinn in ihrem Leid sehen und daraus eine lebensbejahende Haltung entstehen lassen?

Ziel dieser Fortbildung ist es, zu lernen, wie gemeinsam kreative Lösungen bei Konfliktsituationen gefunden werden und dadurch selbstbestimmt neue Wege gegangen werden können.

Vortragende:	Mag. ^a Caroline Frauendorfer
Termin:	Freitag, 24. April 2020, 17–21 Uhr, und Samstag, 25. April 2020, 10–14 Uhr
Kursort:	Biolino Institut, 6., Sandwirtgasse 13/12
Erreichbar:	U4 Pilgramgasse, 5 Minuten Fußweg
Kostenbeitrag:	10 Euro / Kenn-Nr.: 2003

GRUPPEN KREATIV MODERIEREN

Zielgruppe: GründerInnen von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfegruppen-LeiterInnen

Strukturierte Gruppengespräche steigern die Zusammenarbeit in Gruppen und Teams. Mit Moderationsmethoden und durch den Wechsel von verschiedenen Gruppenarbeitsformen werden die beteiligten Personen aktiv in die Erarbeitung von Wissensgebieten einbezogen.

Inhalte:

Gemeinsam werden die unterschiedlichen Phasen eines kreativen und effektiven Moderationsablaufs in Selbsthilfegruppen zunächst erlernt und im Anschluss geübt.

Ziele:

- › Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken in unterschiedlichen Gruppenarbeitsformen kennenlernen und vertiefen
- › Gruppenprozesse kreativ und lustvoll gestalten
- › Professionelle Plakatgestaltung ausprobieren
- › Erlerntes kann in der eigenen Gruppenarbeit umgesetzt werden

Vortragende: Mag.^a Margit Bauer, MBA
Termin: Samstag, 20. Juni 2020, 10–18 Uhr
Kursort: Biolino Institut, 6., Sandwirtgasse 13/12
Erreichbar: U4 Pilgramgasse, 5 Minuten Fußweg
Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 2004

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.

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/schaeffler. Satz & Grafik: VDG/Sageder. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, 2540 Bad Vöslau. Stand: Jänner 2020.