



FRÜHLING / SOMMER
2021



DRÜBER
REDEN
HILFT.at

WERKZEUG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●

 Geschäftsbereich
**Fonds Gesundes
Österreich**

**WiG**
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 **Für die
Stadt Wien**

SELBSTHILFEGRUPPEN AUCH ONLINE LEBENDIG UND WIRKUNGSVOLL MODERIEREN

Zielgruppe: Selbsthilfegruppen-LeiterInnen, die mehr Lebendigkeit in Online-Meetings bringen und ihr Methodenrepertoire erweitern wollen

Format: Webinar, der Zoom-Link wird nach Anmeldung zugesendet

Videokonferenzen als Format für Besprechungen, Netzwerktreffen und Workshops gehören mehr und mehr für alle zum Alltagsleben. Lernen Sie in diesem Webinar die inhaltlichen und methodischen BASICS einer lebendigen und partizipativen Gestaltung virtueller Treffen kennen – unabhängig von der genutzten Plattform!

Inhalt:

- › Kennenlernen und Check-in im virtuellen Raum
- › Aktivierung und Interaktion – wie kann das Online gehen?
- › Digitale Abfrage- oder Whiteboard-Tools
- › Online einen geeigneten Raum für gemeinsames Arbeiten gestalten
- › Die Qualität der Verlangsamung und wie wir diese für gelingende Kommunikation und Konfliktlösung nutzen können
- › Ideenwerkstatt für eine kreative Umsetzung in Ihr Arbeitsfeld
- › Tipps, Tricks und Tools in der Online-Moderation

Vortragender: Mag. Christian Perl

Termine: Freitag, 12. März 2021, 17–20:30 Uhr und
Samstag, 13. März 2021, 9–12:30 Uhr

Kursort: Zoom

Kostenbeitrag: kostenfrei

ZOOM – GRUNDLAGEN & PRAKTISCHE ANWENDUNG

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

Format: Webinar, der Zoom-Link wird nach Anmeldung zugesendet

In diesem Webinar lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um selbst Zoom-Meetings veranstalten zu können. So steht einem virtuellen Selbsthilfegruppentreffen nichts mehr im Wege!

Inhalt:

- › Zoom sicher und selbstständig nutzen
- › Grundlegende Funktionen von Zoom kennenlernen und selbst ausprobieren
- › Wissenswertes zum Thema Datenschutz bei Zoom

Vorabbetreuung:

Bei diesem Webinar gibt es auch die Möglichkeit einer kostenlosen telefonischen Vorabbetreuung durch den Referenten (z. B. für Hilfe bei Installation des Programms). Dieses Angebot soll sicherstellen, dass auch absolute AnfängerInnen an dem Webinar teilnehmen können. Wenn Interesse daran besteht, vermerken Sie das bitte bei der Anmeldung!

Vortragender: Christoph Gravogl, BSc.

Termine: Montag, 12. April 2021, 17 – 18 Uhr und
Freitag, 16. April 2021, 17 – 19 Uhr

Kursort: Zoom

Kostenbeitrag: kostenfrei

DER COMPUTER - GRUNDLAGEN EINFACH ERKLÄRT

Zielgruppe: TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen, die noch AnfängerInnen am PC sind

Format: Seminar (unter Berücksichtigung aller Sicherheitsmaßnahmen)

Vom Einschalten bis zum richtigen Abspeichern von Dateien. In Zeiten, wo soziale Kontakte eingeschränkt sind, der Arbeitsplatz möglicherweise nach Hause transferiert wird, das Lernen Online passiert, bekommt der Computer einen noch wichtigeren Stellenwert in unserem Leben. Gemeinsam mit Ihrem Trainer machen Sie Ihre ersten Schritte am Computer.

Inhalt:

- › Arbeiten mit der Maus und der Tastatur
- › Was sind Dateien?
- › Die Ordnerstruktur! Richtiges Speichern und Wiederfinden von Dokumenten, Fotos und Listen

Vortragender: Antonios Manolopoulos

Termine: Samstag, 8. Mai 2021, 9–16 Uhr und
Sonntag, 9. Mai 2021, 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.: 2103

HERAUSFORDERUNGEN IM GRUPPENLEBEN GEMEINSAM MEISTERN

Zielgruppe: GründerInnen, LeiterInnen sowie engagierte TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen

Format: Seminar (unter Berücksichtigung aller Sicherheitsmaßnahmen)

Es sind Herausforderungen, die uns einladen noch bewusster miteinander umzugehen und eine wache Achtsamkeit in unseren Beziehungen und unserer Kommunikation zu entwickeln.

Inhalt:

Damit die Leitung und Begleitung von (Selbsthilfe-) Gruppen eine erfüllende und bereichernde Erfahrung wird, braucht es eine gesunde Balance zwischen Selbst- und Für- Sorge. Dieses Seminar soll ermutigen, Herausforderungen als Inspiration und als Einladung für gemeinsame Wachstumsprozesse zu erleben, durch die wir unsere Gruppenleben zu einem lebendigen, kreativen und inspirierenden Lernfeld machen, in dem wir wirklich fürs Leben lernen.

Methoden:

- › Gespräche und Übungen in Kleingruppen und im Plenum
- › Übungen zur Unterstützung der Selbstwahrnehmung
- › Arbeit mit Szenen

Vortragender: Klaus Vogelsänger

Termine: Freitag, 28. Mai 2021, 17–21 Uhr und
Samstag, 29. Mai 2021, 9–17 Uhr

Kursort: CBMF, 2., Ausstellungsstraße 40/TOP 3

Erreichbar: U2 Messe-Prater; Ausgang Prater Wohlmutstraße

Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 2104

MIT ACHTSAMKEIT AUS KRISEN GESTÄRKT HERVORGEHEN

Zielgruppe: GründerInnen, LeiterInnen sowie engagierte TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen

Format: Webinar, der Zoom-Link wird nach Anmeldung zugesendet

Wenn bedrohliche Situationen länger anhalten, entstehen Gefühle, wie Angst und Unsicherheit. Diese setzen viele Menschen unter Stress. Darunter leidet die psychische und körperliche Gesundheit, Krankheiten und Depressionen können die Folge sein. Daher ist es gerade in dieser Zeit wichtig, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und flexibel zu bleiben. In dieser Fortbildung werden Werkzeuge erarbeitet, um aus Krisen gestärkt hervorgehen zu können.

Inhalt:

- Welche Strategien können angewendet werden, um Stress besser bewältigen zu können?
- Was bewirkt Solidarität in Krisenzeiten?
- Warum steigert ein achtsames Verhalten die Selbstwirksamkeit?
- Wie kann Achtsamkeit im Alltag trainiert werden?
- Wo liegen die eigenen positiven Ressourcen, aus denen Kräfte geschöpft werden können?
- Was ist Resilienz und wie kann Resilienz und Achtsamkeit durch gemeinsame Übungen in der Gruppe vermitteln werden?

Vortragende: Mag.^a Caroline Frauendorfer

Termine: Montag, 7. Juni 2021, 17 – 19:30 Uhr,
Mittwoch, 9. Juni 2021, 17 – 19:30 Uhr und
Donnerstag, 10. Juni 2021, 17 – 19:30 Uhr

Kursort: Zoom

Kostenbeitrag: kostenfrei

VORSCHAU WEITERBILDUNGEN HERBST / WINTER 2021

GRUNDLAGEN DER PEER-BERATUNG

Vortragender: Erwin Kargl, Supervisor und Kreativitätstrainer

Termine: Mittwoch, 15. September 2021,
Mittwoch, 22. September 2021 und
Mittwoch, 29. September 2021, jeweils 17–21 Uhr

Kursort: Zoom

Kostenbeitrag: kostenlos

DATENSCHUTZ IN DEN „NEUEN“ MEDIEN

Vortragende: Mag.^a Nina Engelmayer, Rechtsanwältin

Termin: Montag, 20. September, 17–19 Uhr

Kursort: Zoom

Kostenbeitrag: kostenlos

DAS WWW - ARBEITEN ÜBER DAS INTERNET

Vortragender: Antonios Manolopoulos, EDV-Trainer

Termine: Dienstag, 5. Oktober 2021,
Dienstag, 12. Oktober 2021 und
Dienstag, 19. Oktober 2021, jeweils 17–20 Uhr

Kursort: Zoom

Kostenbeitrag: kostenlos

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 einer Weiterbildung nur eine Person pro Selbsthilfegruppe teilnehmen kann. Teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Wünsche an die Weiterbildung mit. Das hilft unseren ReferentInnen, in den Weiterbildungen auf Ihre Anliegen einzugehen.

Mit der Anmeldung zur Weiterbildung 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. Foto: ClipDealer.com/SeanPrior, Satz & Grafik: VDG/Sageder, Druck: druck.at, Leobersdorf, Stand: Jänner 2021.