



FRÜHJAHR / SOMMER  
2023

DRÜBER  
REDEN  
HILFT.at

WERKZEUG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN  
SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN

# FUNDRAISING ALS CHANCE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

**Zielgruppe:** Gründer\*innen und Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen

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

Im Rahmen dieses Webinars 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

**Vortragender:** Mag. Alexander Buchinger

**Termine:** Dienstag, 14. März 2023, 17:00–20:00 Uhr und  
Dienstag, 28. März 2023, 17:00–20:00 Uhr

**Kursort:** Online via Zoom

**Kostenbeitrag:** kostenfrei / Kenn-Nr.: 2301

# GESUNDHEIT STÄRKEN, STRESS REDUZIEREN UND SELBSTFÜRSORGE KULTIVIEREN DURCH ACHTSAMKEIT

**Zielgruppe:** Gründer\*innen und Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem Seminar lernen Sie das Thema Achtsamkeit in diversen Facetten kennen. Sie finden heraus, wie Sie durch Achtsamkeit Ihre Gesundheit förderlich beeinflussen und Stress reduzieren können. Wie können Sie den gegenwärtigen Moment bewusster wahrnehmen? Welche Haltungen können Sie kultivieren, um bewusster, fokussierter und wohlwollender zu agieren? Welche theoretischen Hintergründe begleiten das Thema Achtsamkeit? Welche praktischen Übungen können Sie leicht in den Alltag integrieren und dadurch mehr Gelassenheit gewinnen? All das und noch vieles mehr erfahren Sie in diesem Seminar!

## **Inhalt:**

- › Was ist Achtsamkeit?
- › Wie kann Achtsamkeit in den Alltag integriert werden?
- › Wie kann ich mit Achtsamkeit meine Gesundheit förderlich beeinflussen?
- › Wie kann ich mit Achtsamkeit Stress reduzieren?
- › Was ist Selbstfürsorge, warum ist diese wichtig und wie lässt sie sich in den Alltag integrieren?
- › Welche Achtsamkeitsübungen gibt es?

**Vortragender:** Mag. Klaus Kirchmayr

**Termine:** Freitag, 21. April 2023, 17:00–21:00 Uhr und  
Samstag, 22. April 2023, 09:00–17:00 Uhr

**Kursort:** Strozzigasse 32-34/Stiege 2/Top 7, 1080 Wien

**Kostenbeitrag:** 10 Euro / Kenn-Nr.: 2302

# POSITIVE ABGRENZUNG – WIE FUNKTIONIERT DAS?

**Zielgruppe:** Gründer\*innen und Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem Reflexionsseminar dürfen Sie über all die schwierigen Situationen aus Ihren Selbsthilfegruppen berichten und lernen, wie Sie sich in positiver Weise abgrenzen können.

## **Inhalt:**

- › Sie lernen neue Kommunikationsstrategien, um in Krisensituationen besser helfen zu können
- › Sie erfahren, dass es möglich ist, Mitgefühl zu zeigen, ohne selbst in die Problematik hineingezogen zu werden
- › Sie bekommen viel Raum, um über belastende Ereignisse aus Ihren Selbsthilfegruppen zu erzählen
- › Wir erarbeiten gemeinsam neue Strategien, die Sie in Zukunft erfolgreich anwenden können
- › Sie lernen in praktischen Übungen, wie Sie schnell geistig abschalten können und Ihre eigenen Kraftquellen finden

**Vortragende:** Mag.<sup>a</sup> Gabriele Lama

**Termin:** Samstag, 6. Mai 2023, 09:30–17:30 Uhr

**Kursort:** FUN Bildungszentrum, Donaufelder Straße 252/2, 1220 Wien,  
Raum 1, barrierefreier Zugang

**Kostenbeitrag:** 10 Euro / Kenn-Nr.: 2303

# RAUS INS FREIE: KREATIVITÄT ENTDECKEN – NATUR BEGEGNEN – STILLE SPÜREN

**Zielgruppe:** Gründer\*innen und Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen

Sie starten mit einer kleinen Wanderung in der Gruppe – am Weg erwarten Sie naturpädagogische Aktivitäten und Wahrnehmungsübungen zur Einstimmung auf die Natur und das kreative Tun. Danach findet ein künstlerischer Prozess statt, der in Stille vollzogen wird. Das Erlebte wird daraufhin in der Gruppe reflektiert und ausgetauscht.

## **Inhalt:**

- › Durch Natur und Kunst Ruhe und Kraft schöpfen
- › Neue Ansätze kennenlernen, die Sie mit der Selbsthilfegruppe umsetzen können
- › Anregungen für die Gestaltung von Gruppentreffen erhalten
- › Gemeinsame Outdoor-Aktivität, welche die Gruppenstruktur stärkt
- › Teambuilding
- › Kreativitätsförderung

**Vortragender:** Mag. Thomas Lietz

**Termin:** Freitag, 9. Juni 2023, 14:00–18:00 Uhr

**Kursort:** Outdoor-Aktivität in Wien  
(Ort wird noch bekannt gegeben)

**Kostenbeitrag:** 10 Euro / Kenn-Nr.: 2304

# ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn unter folgendem Link an: <https://eveeno.com/susweiterbildungen2023>. Bei technischen Problemen können Sie uns natürlich auch telefonisch oder per E-Mail kontaktieren.

Telefon: **+43 1 4000-76944**

Zur Anmeldung:

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

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



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

Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Bank Austria • IBAN: AT07 1200 0514 2802 0319 • BIC: BKAUATWW

Die Teilnehmer\*innenzahl 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 den Vortragenden in den Weiterbildungen auf Ihre Anliegen einzugehen.

Mit der Anmeldung zum Kurs und mit der Bekanntgabe Ihrer Daten stimmen Sie zu, dass Daten von der Wiener Gesundheitsförderung – 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 und dass Daten 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. +43 1 4000-76905, E-Mail: [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at), [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at). Inhalt: Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Foto: Ramakant Sharda/unsplash.com. Satz & Grafik: VD/G/Sageder. Druck: Print Alliance, Bad Vöslau. Stand: Februar 2023.