



HERBST / WINTER
2023

DRÜBER
REDEN
HILFT.at

WERKZEUG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN
SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN

FÜR DEN NOTFALL: ERSTE-HILFE-GRUNKURS

Zielgruppe: Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten diverser Hilfeleistungen kennen – sei es bei einem Unfall oder dem Eintreten einer Erkrankung. Das erlernte Wissen wird in weiterer Folge praktisch geübt.

Inhalte:

Lebensrettende Sofortmaßnahmen, Wiederbelebungsmaßnahmen, Blutstillung und Verbandslehre, Umgang mit Defibrillatoren, stabile Seitenlage, Kontrolle der Vitalfunktionen, Gefahren und Verhalten am Unfallort, Grundwissen über infektiöse Krankheiten, Rettungskette und Notrufnummern, Retten aus gefährlichen Situationen, Umgang mit Asthma, Besonderheiten: Diabetes, Allergien, Tierbisse, thermische Gefahren, Gefahren durch Gase, psychische Erste Hilfe ...

... sowie praktische Übungen und vieles mehr erwarten Sie in diesem zweitägigen Erste-Hilfe-Grundkurs!

- Vortragende:** Barbara Koslick (Notfall- und Lehrsanitäterin)
Termine: Freitag, 8. September 2023, 09:00 – 17:00 Uhr und
Samstag, 9. September 2023, 09:00 – 17:00 Uhr
Kursort: Grünes Kreuz, Brunner Straße 54, 1230 Wien
Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 2305

KOMPETENT – KREATIV – LÖSUNGSORIENTIERT: GRUPPENGESPRÄCHE LEITEN

Zielgruppe: Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem Seminar zum Thema Moderationstechniken in Selbsthilfegruppen erlangen Sie wertvolle Kompetenzen in den Bereichen Moderation, Flipchart-Gestaltung und Gesprächsführung. Sie lernen zielgruppen- und situationspezifische Moderations- und Gesprächstechniken kennen und können sich Ihre ganz persönliche Werkzeugkiste für eine professionelle Moderation erarbeiten.

Inhalte:

- › Aufbau und Ablauf einer Moderation
- › Vor- und Nachbereitung von Gruppentreffen
- › Schwierige Gesprächssituationen
- › Deeskalation
- › Präsentations- und Fragetechniken
- › Visualisierungstechniken

Vortragender: Erwin Kargl, MSc

Termine: Freitag, 22. September 2023, 14:00 – 19:00 Uhr und
Samstag, 23. September 2023, 09:00 – 16:00 Uhr

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

Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 2306

TIPPS, TRICKS UND TECHNIKEN FÜR TOLLE TEXTE

Zielgruppe: Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem Workshop erhalten Sie hilfreiche Tipps, Tricks und Techniken für die Gestaltung treffsicherer Texte. Die Kombination aus theoretischen Inputs und praktischen Übungen erleichtert das Umsetzen in die Praxis. Themenschwerpunkte werden nach Bedarf bzw. Anliegen der Teilnehmer*innen vorab durch kurze Fragen per E-Mail ausgewählt.

Inhalte:

- › Was hilft bei Schreibblockaden?
- › Was ist ein guter Text?
- › Vorbereitung: 3 Fragen vor dem Texten
- › Ziel und Zielgruppe
- › Komplexe Inhalte aufbereiten: Mind Mapping und andere Techniken
- › Textsorten und Besonderheiten: Auswahl nach Anliegen der Teilnehmer*innen
- › Klar und verständlich schreiben: die 4 Kriterien der Verständlichkeit
- › Die wichtigsten Stil-Tipps
- › Klassische Fehler und wie man sie vermeidet
- › Übungen anhand mitgebrachter Texte

Vortragende: Mag.^a Elisabeth Gräf

Termin: Samstag, 7. Oktober, 09:00 – 17:00 Uhr

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

Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 2307

NEIN UND WEITER...

Zielgruppe: Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem Webinar geht es unter anderem um die Frage: Was passiert bei einem Nein? Wo versteckte Neins liegen, wie wir diese identifizieren und wo wir selbst Nein sagen müssen bzw. weshalb es wichtig ist, Nein zu sagen, wird in diesem Webinar vermittelt.

Es erwarten Sie thematische Vorträge mit angeschlossenen Gruppen- und Einzelübungen. Zudem wird es Bewegungsübungen, Diskussionen sowie Gruppenreflexionen geben.

Mit diesem Webinar erhalten Sie ein Handwerkszeug, das Sie dazu befähigt, durch fokussiertes Betrachten eines Ja oder Nein mehr Entscheidungsfähigkeit zu erlangen und somit auch dem Gruppenleben in Selbsthilfegruppen stärkend, offen und lösungsorientiert zu begegnen.

Vortragende: Mag.^a Katharina Reich

Termine: Montag, 16. Oktober 2023, 18:30–21:00 Uhr und
Donnerstag, 19. Oktober 2023, 18:30–21:00 Uhr

Kursort: online via Zoom

Kostenbeitrag: kostenfrei

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn unter folgendem Link an: https://eveeno.com/WB_herbst_winter_2023. Bei technischen Problemen können Sie uns natürlich auch telefonisch oder per E-Mail kontaktieren.

Telefon: **+43 1 4000-76944**
E-Mail: **selbsthilfe@wig.or.at**
Website: **www.wig.or.at**

Zur Anmeldung:



Bitte überweisen Sie den jeweiligen Kostenbeitrag unter Angabe der Kenn-Nr. bis spätestens eine Woche vor dem Kurs 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, www.wig.or.at. Inhalt: Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Foto: Karim Manjra/unsplash.com. Satz & Grafik: VDG/Sageder. Druck: Hans Jentzsch & Co GmbH, Wien. Stand: Juni 2023.