



FRÜHLING/SOMMER
2017

DRÜBER
REDEN
HILFT.at

WERKZEUG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN
SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN



Fonds Gesundes
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien
Wien ist anders.

Weiterbildungen 2017

Blühendes Gruppenleben

Liebe Selbsthilfe Aktive,

Ihre Wünsche und Anregungen waren auch in diesem Jahr die Grundlage für unsere Weiterbildungen – vielen Dank für Ihren Beitrag! Die Seminare 2017 sollen Ihnen als Werkzeug dienen, mit denen das Gruppenleben wachsen und gedeihen kann.

Im ersten Halbjahr haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gruppenseele zu stärken, sich Wissen über Fundraising anzueignen, die Grundlagen im Umgang mit dem PC zu erlernen und sich Anregungen zur Bewältigung von persönlichen Krisen oder Krisen in Gruppen zu holen. Weiters finden Sie eine Vorschau auf das Herbstprogramm, zu dem Sie sich gerne jetzt schon anmelden können.

Wir hoffen, Sie gewinnen bei den verschiedenen Seminaren wertvolle Erkenntnisse und wünschen Ihnen einen guten Austausch über die eigene Gruppengrenze hinweg.

Nutzen Sie unsere Weiterbildungsangebote, um das Gruppenleben zum Wachsen und Blühen zu bringen sowie neue Motivation und Wissen zu erlangen.

**Ihr Team der
Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien**

DER PC – WIE ER MEIN FREUND WIRD

Zielgruppe: TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen, die noch keine oder sehr wenig Erfahrungen im Arbeiten mit dem Computer gemacht haben. AnfängerInnen sind herzlich willkommen!

Sie erlernen an zwei Samstagen den Umgang mit Windows. Gemeinsam mit dem Vortragenden legen Sie das Fundament für Ihre Computerkenntnisse. Im Fokus des Vortragenden steht dabei, Ihnen die Unsicherheit und die Angst zu nehmen, etwas falsch zu machen.

Inhalte:

- › Die Tastatur – mehr als eine Schreibmaschine
- › Das Kontextmenü
- › Hilfe, ich bin eine Datei – und jetzt?
- › Mit Ordnern ordnen!

Der erste Kurstag ist in eine Vormittags- und eine Nachmittagseinheit gegliedert, mit Theorie und praktischen Übungen. Eine Woche später haben Sie Gelegenheit, das Erlernte zu wiederholen und zu vertiefen. Ihre Fragen sind willkommen und erwünscht!

Vortragender: **Antonios Manolopoulos, EDV-Trainer**

Termin: **Samstag, 29. April 2017, 9–13 und 14–17 Uhr, und
Samstag, 06. Mai 2017, 9–13 Uhr**

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

Erreichbar: **U1 Vorgartenstraße, 11A, 11B, 2 Minuten Fußweg**

Kostenbeitrag: **10 Euro / Kenn-Nr.: 1701**

DIE GRUPPENSEELE STÄRKEN – ANREGUNGEN FÜR EIN LEBENDIGES UND INSPIRIERENDES (SELBSTHILFE-)GRUPPENLEBEN

Zielgruppe: LeiterInnen und TeilnehmerInnen von erfahrenen und jungen Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bieten einen Raum für individuelle Entwicklung und die Stärkung der eigenen Ressourcen. Zugleich sind sie eine lebendige Gemeinschaft. Was fördert die Motivation von Menschen, sich zu aktivieren und ein lebendiges Gruppenleben zu entwickeln? Wie gelingt engagiertes, lebendiges und vertrauensvolles Zusammenwirken innerhalb einer Gruppe? Welche kreativen Möglichkeiten von Kooperation und Kommunikation eröffnen sich angesichts unterschiedlicher Bedürfnisse und Sichtweisen?

Inhalte:

- › Die aktuelle Ausgangslage reflektieren
- › Die eigene Rolle und Funktion klären
- › Umgang mit herausfordernden Situationen und Menschen lernen
- › Kreative Impulse für die Gruppenarbeit

Methoden:

- › Erfahrungs- und erlebnisorientierte Methoden
- › Künstlerisch-kreative Methoden
- › Übungen zur Anregung der Selbstwahrnehmung

Die persönlichen Erfahrungen und Fragen der TeilnehmerInnen bilden die Grundlage für ein erlebnisreiches, inspirierendes und auch humorvolles Seminar.

Vortragender: **Klaus Vogelsänger**

Termin: **Freitag, 12. Mai 2017, 17–21 Uhr, und
Samstag, 13. Mai 2017, 9–17 Uhr**

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

Erreichbar: **U1 Kagraner Platz, 4 Minuten Fußweg**

Kostenbeitrag: **10 Euro / Kenn-Nr.: 1702**

BASISKURS: FUNDRAISING FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Zielgruppe: LeiterInnen und TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen, die sich mit dem Thema Fundraising beschäftigen möchten

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.

Inhalte:

- › 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. (FH) Alexander Buchinger, fundraising competence**

Termin: **Freitag, 19. Mai 2017, 17–21 Uhr, Samstag, 20. Mai 2017, 9–17 Uhr, und
Mittwoch, 31. Mai 2017, 18–21 Uhr**

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

Erreichbar: **U1 Kagraner Platz, 4 Minuten Fußweg**

Kostenbeitrag: **10 Euro / Kenn-Nr.: 1703**

KRISEN UND KRISENINTERVENTION IN GRUPPEN UND DER UMGANG MIT PERSÖNLICHEN KRISEN

Zielgruppe: LeiterInnen und TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen, die sich mit dem Thema Krisen und Krisenintervention auseinandersetzen möchten

Krisen können im Laufe unseres persönlichen Lebens immer wieder auftreten und bringen dabei den Alltag ins Wanken. Auch in Gruppen können verschiedene Ereignisse oder Einflüsse eine Krise auslösen und somit die Gemeinschaft der Gruppe in Frage stellen.

Wir wollen im Kurs folgende Themen bearbeiten:

- › Wie gehen wir mit persönlichen Krisen um?
- › Wie gehen wir mit Krisen in der Gruppe um?
- › Wie können wir eventuell vorbeugen?
- › Was oder wer hilft in einer Krise?

Darüber hinaus werden in diesem Seminar Grundlagen der Krisenintervention vermittelt.

Vortragende: **Antonia Croy**

Termin: **Samstag, 10. Juni 2017, 9–17 Uhr**

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

Erreichbar: **U1 Kagraner Platz, 4 Minuten Fußweg**

Kostenbeitrag: **10 Euro / Kenn-Nr.: 1704**

SELBSTHILFEGRUPPEN UND IHR RECHTLICHER RAHMEN

- Vortragende:** Dr.ⁱⁿ Nora Kluger, Rechtsanwältin in Wien
Termin: Freitag, 15. September 2017, und
Freitag, 22. September 2017, jeweils 17–20:30 Uhr
Kursort: FUN Bildungszentrum Kagran, 22.
Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 1705
-

SOCIAL MEDIA – DIGITALE KOMMUNIKATION FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

- Vortragender:** Markus Wagentristl, BA
Termin: Samstag, 7. Oktober 2017, 9–17 Uhr
Kursort: FUN Bildungszentrum Kagran, 22.
Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 1706
-

EXCEL – TABELLEN UND MEHR

- Vortragender:** Antonios Manolopoulos, EDV-Trainer
Termine: Samstag, 14. Oktober 2017, 9–13 und 14–17 Uhr, und
Samstag, 21. Oktober 2017, 9–13 Uhr
Kursort: Schulungszentrum Weidinger & Partner, 2.
Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 1707
-

STRATEGISCHE PR ALS ERFOLGSFAKTOR

- Vortragende:** Univ.-Lekt.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Mag.^a Monika Kobzina, MAS (PR)
Termin: Samstag, 11. November 2017, 9–17 Uhr
Kursort: FUN Bildungszentrum Kagran, 22.
Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 1708

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 pro Seminar nur eine Person pro Selbsthilfegruppe teilnehmen kann, wenn es zu viele Anmeldungen gibt. Teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Wünsche an das Seminar mit. Das hilft unseren ReferentInnen, in den Seminaren auf Ihre Anliegen einzugehen.

Die Seminare werden in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich „Fonds Gesundes Österreich“ veranstaltet.

Impressum: Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35 – 43, Stiege 6, 1200 Wien. Telefon: 01 4000-76905. E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at, Inhalt: Wiener Gesundheitsförderung, Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Foto: fotolia.com © Thomas Bethge. Druck: digiDruck. Satz & Grafik: VD/G/Sageder. Stand: Februar 2017.