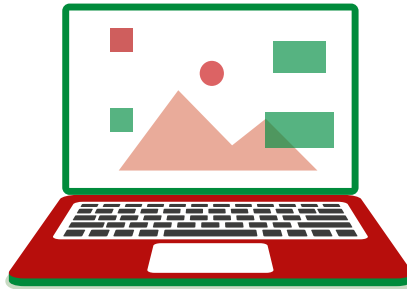


Selbsthilfe-Unterstützungsstelle
SUS Wien

Drüber reden hilft!



Weiterbildungen 2024

Angebote für Wiener Selbsthilfegruppen

Weiterbildungen 2024 – Angebote der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

> Rollenverteilung in Selbsthilfegruppen: individuelle Stärken effizient einsetzen – gemeinsam ist es leichter	21. März
> Fit und aktiv in jedem Lebensabschnitt – das ultimative Powertrio für körperliche und geistige Vitalität	3. und 4. April
> Gewaltfreie Kommunikation – gemeinsam anders verstehen	19. und 20. April
> Embodiment	4. Mai
> Der PC – wie er mein Freund wird	25. und 26. Mai
> Social Media – digitale Kommunikation für Selbsthilfegruppen	13. und 14. Juni
> Interview- und Medientraining – keine Scheu vor der Kamera	13. September
> Gestaltung und Erstellung von Flyer und Werbematerialien mit Canva	27. September
> Sozial- und Gesundheitssystem in Österreich	8. und 9. Oktober

Rollenverteilung in Selbsthilfegruppen: individuelle Stärken effizient einsetzen – gemeinsam ist es leichter

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

In einer Gruppe treffen Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, Interessen und Bedürfnissen aufeinander. Diese Diversität kann herausfordernd sein, sie lässt sich jedoch auch vielfach für die Gruppe nutzen: In der Gruppe kristallisieren sich zu Beginn meist unterschiedliche Rollen heraus. Auf das Gruppenziel bezogen können diese Unterschiede hilfreich werden, um eine effiziente Arbeitsteilung zu etablieren und somit die individuellen Stärken der Mitglieder als Ressourcen optimal einzusetzen.

Inhalte:

- > Welche Rollen gibt es in Gruppen?
- > Wie kann ich diese Rollen für die Gruppenarbeit in der Selbsthilfe nutzen?
- > Wie funktioniert die Rollenverteilung durch das Einsetzen der individuellen Stärken?
- > Wie lässt sich dadurch die Gruppe an sich stärken?



Vortragende:

Mag.^a Margit G.
Bauer-Obomeghie, MBA

Termin:

Donnerstag, 21. März 2024,
17:00–20:00 Uhr

Kursort:

Webinar – online via Zoom

Kostenbeitrag:

Kostenfrei / Kenn-Nr.: 2401

Fit und aktiv in jedem Lebensabschnitt – das ultimative Powertrio für körperliche und geistige Vitalität

Zielgruppe:

Leiter*innen und Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem Seminar werden Methoden vermittelt, durch welche die geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter gefördert werden kann.

Das Seminar setzt sich aus einem bunten Mix aus Theorie und Praxis zusammen.

Da auch praktische Übungen durchgeführt werden, wird vorausgesetzt, dass Sie bei einer Teilnahme bewegungsfit und neurologisch gesund sind.

Inhalte:

- > Anatomische und sportwissenschaftliche Grundlagen
- > Bewegungsempfehlungen nach internationalen Standards
- > „Gehirn-Training“ für geistige Fitness
- > Mentale Techniken der Hirnforschung
- > Welche Bewegungsformen erlauben es uns, die Vitalität so lange wie möglich zu erhalten?
- > Überblick über Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen



Vortragende:

Dr.ⁱⁿ iur. Elisabeth
Barta-Winkler

Termine:

Mittwoch, 3. April 2024,
14:00–20:00 Uhr
Donnerstag, 4. April 2024,
14:00–20:00 Uhr

Kursort:

FUN Bildungszentrum,
Raum 1 (barrierefreier Zugang),
Donaufelder Straße 252/2,
1220 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2402

Gewaltfreie Kommunikation – gemeinsam anders verstehen

Zielgruppe:

Leiter*innen und Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen

Kommunikation spielt in jeder Beziehung eine wesentliche Rolle und jeder von uns kennt die möglichen Konflikte, welche damit einhergehen. Ob im Privatleben, im beruflichen Kontext oder im Miteinander in einer Selbsthilfegruppe: Wir kommunizieren oft „ungünstig“ miteinander oder auch „aneinander vorbei“. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich auf gewaltfreie Art und Weise mitteilen können. Sie entwickeln ein Verständnis dafür, welche internen und externen Faktoren in unserer Kommunikation eine tragende Rolle spielen.

Inhalte:

- > Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- > Umgang mit Vorurteilen, Stereotypen und Diskriminierung
- > Unterschiedliche Werte, Verhaltensweisen und Tabus in Selbsthilfegruppen
- > Kommunikationsstile und Konfliktverhalten



Vortragende:

Mag.^a Michaela Rischka

Termine:

Freitag, 19. April 2024,
14:00–18:00 Uhr
Samstag, 20. April 2024,
9:00–17:00 Uhr

Kursort:

FUN Bildungszentrum,
Raum 1 (barrierefreier Zugang),
Donaufelder Straße 252/2,
1220 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2403

Embodiment

Zielgruppe:

Leiter*innen und Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen

Embodiment heißt übersetzt „Verkörperung“. In der äußeren Haltung eines Menschen spiegelt sich die innere Haltung. Gleichzeitig beeinflusst der Körperausdruck, wie sich ein Mensch fühlt. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit einfachen Übungen über Ihren Körper Ihre Stimmung beeinflussen können. Wir erarbeiten mit kreativen Methoden hilfreiche „Embodiments“ für Alltagssituationen (z. B. sicheres Auftreten bei Gesprächen mit Ärzt*innen oder Soforthilfe für Stimmungstiefs). Darüber hinaus eignen sie sich auch als Methode für den Einsatz bei SHG-Treffen.

Inhalte:

- > Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Psyche verstehen
- > Lernen aus der Psychosomatik der Sprache
- > Erlernen einfacher Bewegungsübungen, die die Stimmung verbessern
- > Somatische Marker: auf die Signale des Körpers achten
- > Erarbeitung verschiedener „Embodiments“



Vortragende:

Mag.^a Anna Schönherr

Termin:

Samstag, 4. Mai 2024,
9:00–17:00 Uhr

Kursort:

FUN Bildungszentrum,
Raum 1 (barrierefreier Zugang),
Donaufelder Straße 252/2,
1220 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2404

Der PC – wie er mein Freund wird

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen, die noch keine oder nur wenig Erfahrung im Arbeiten mit dem Computer haben

Anfänger*innen sind herzlich willkommen!

Sie erlernen den Umgang mit dem PC. Gemeinsam mit dem Vortragenden erforschen Sie das Betriebssystem Windows.

Im Fokus steht dabei, Ihnen 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



Vortragender:

Antonios Manolopoulos,
EDV-Trainer

Termine:

Samstag, 25. Mai 2024,
9:00–13:00 Uhr und
14:00–17:00 Uhr
Sonntag, 26. Mai 2024,
9:00–14:00 Uhr

Kursort:

Schulungszentrum
Weidinger & Partner
Raum 112,
Mexikoplatz 13-14, 1020 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2405

Social Media – digitale Kommunikation für Selbsthilfegruppen

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen können von der Reichweite, die Social-Media-Plattformen bieten, profitieren: Sie können dort relevante Inhalte nachhaltig und kostengünstig aufbereiten und ihre Zielgruppe erreichen. Im Workshop wird auf individuelle Fragen und Bedürfnisse eingegangen und die Schwerpunkte werden entsprechend gesetzt.

Inhalte:

- > Erstellung von Inhalten, die auf die jeweilige Plattform abgestimmt sind
- > Erstellung von Redaktionsplänen, um Inhalte für die Zukunft zu planen. Das spart Zeit und ermöglicht Ihnen, nicht ständig am Computer oder Smartphone sitzen zu müssen
- > Mit der passenden Gestaltung von Inhalten können über eine für Sie passende Plattform die richtigen Leser*innen erreicht werden

Voraussetzungen:

- > Basiswissen im Umgang mit dem Internet
- > Bereits erste Berührungspunkte mit Social Media
- > Eigenes Gerät (Laptop oder Smartphone) mitbringen, auf dem die Social-Media-Arbeit auch in Zukunft gemacht werden soll



Vortragende:

Alexandra Posch

Termine:

Donnerstag, 13. Juni 2024,
16:00–20:00 Uhr

Freitag, 14. Juni 2024,
15:00–19:00 Uhr

Kursort:

datenwerk
innovationsagentur GmbH
Margaretenstraße 70/2/10,
1050 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2406

Interview- und Medientraining – keine Scheu vor der Kamera

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem praxisorientierten Interview- und Medientraining lernen Sie, wie Sie sich gut auf ein Interview vorbereiten, wie Sie Botschaften klar und einprägsam positionieren und Ihre Körpersprache ideal einsetzen. Wir erarbeiten gemeinsam, wie Sie mit dem Thema Nervosität oder kritischen Fragen umgehen. Das Seminar wird neben dem praktischen Teil auch einen theoretischen Teil beinhalten.

Inhalte:

- > Wie bereite ich mich auf ein Interview vor?
- > Wie kann ich meine Körpersprache perfekt einsetzen?
- > Wie kann ich meine Botschaften klar und strukturiert positionieren?
- > Wie gehe ich mit kritischen Interviewfragen um?
- > Rollenspiele mit anschließender Videoanalyse



Vortragende:

Mag.^a Daniela Soykan-Tober

Termin:

Freitag, 13. September 2024,
9:00–17:00 Uhr

Kursort:

FUN Bildungszentrum,
Raum 1 (barrierefreier Zugang),
Donaufelder Straße 252/2,
1220 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2407

Gestaltung und Erstellung von Flyer und Werbematerialien mit Canva

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

Wer gerne Werbematerial für seine Gruppe erstellen möchte, ist in diesem Workshop richtig.

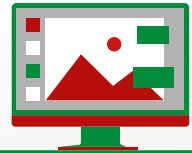
Canva ist ein Programm mit einer kostenfreien Version. Es eignet sich sehr gut, um Flyer und andere Marketingunterlagen zur Bewerbung der Selbsthilfegruppe zu erstellen. Diese Unterlagen können Sie in weiterer Folge für Printmaterialien und Postings auf Social-Media-Plattformen verwenden.

Inhalte:

- > Behandlung von individuellen Fragen und Bedürfnissen
- > Erweiterung der Fähigkeiten im Design-Bereich
- > Vermittlung praktischer Kenntnisse für die Anwendung im Alltag
- > Vermittlung von Wissen, wie man Designs druckfertig macht

Voraussetzungen:

- > Basiswissen im Umgang mit dem Internet
- > Eigenes Gerät (Laptop oder Smartphone) mitbringen, auf dem die Designs auch in Zukunft gemacht werden sollen



Vortragende:

Elisabeth Pausz

Termin:

Freitag, 27. September 2024,
15:00–19:00 Uhr

Kursort:

datenwerk
innovationsagentur GmbH
Margaretenstraße 70/2/10,
1050 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2308

Sozial- und Gesundheitssystem in Österreich

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

Dieses Seminar soll Ihnen einen Überblick über die derzeitige Sozial- und Gesundheitslandschaft in Österreich – mit Fokus auf Wien – bieten. Fragen der Teilnehmer*innen und das Teilen von Erfahrungen sind willkommen und erwünscht! Wir besprechen, mit welchem Anliegen Sie sich an welche Stelle wenden müssen. Wir gehen das Thema Antragstellung für die jeweilige Unterstützungsleistung durch und sprechen über die Art der Einbringung des jeweiligen Antrages.

Inhalte:

- > erhöhte Kinderbeihilfe, Pflegegeld und -karenz, Behindertenpass
- > Rezeptgebührenbefreiung und Rezeptgebührendeckelung
- > ORF-Gebührenbefreiung
- > Arbeitnehmer*innenveranlagung – außergewöhnliche Belastung
- > Selbst-/Weiterversicherung in der Pensionsversicherung bei Pflege von nahen Angehörigen/Kindern, Familienhospizkarenz
- > Rehabilitation, Pflege und Unterstützung für zu Hause
- > Wiedereingliederungsteilzeit, Berufsunfähigkeit



Vortragende:

Mag.^a Silvia Pammer

Termine:

Dienstag, 8. Oktober 2024,
18:00–20:00 Uhr

Mittwoch, 9. Oktober 2024,
18:00–20:00 Uhr

Kursort:

Webinar – online via Zoom

Kostenbeitrag:

Kostenfrei / Kenn-Nr.: 2409

Anmeldung

**Das Weiterbildungsprogramm der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle
SUS Wien ist ab sofort buchbar. Bitte um Anmeldung bis spätestens
14 Tage vor Kursbeginn unter:
<https://eveeno.com/selbsthilfe-weiterbildungen2024>**



Bei technischen Problemen kontaktieren Sie uns:

Telefon: 01 4000-76944

E-Mail: selbsthilfe@wig.or.at

Website: sus-wien.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,
IBAN: AT07 1200 0514 2802 0319, BIC: BKAUATWW

Die Teilnehmer*innenanzahl ist begrenzt. Bei zu großer Nachfrage kann an einem Seminar nur eine Person pro Selbsthilfegruppe teilnehmen. Wir bitten um Verständnis! Teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Wünsche an das Seminar mit. Das hilft den Vortragenden, auf Ihre Anliegen einzugehen.

Mit der Anmeldung zum Seminar 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: Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at. Inhalt: Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Satz & Grafik: Ingeborg Schiller. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Stand: Februar 2024.