



Programm **Aus- und Weiterbildung** für GruppenleiterInnen und engagierte MultiplikatorInnen **2025**

Um die Arbeit von LeiterInnen in Selbsthilfegruppen bestmöglich zu unterstützen, bietet der Dachverband NÖ Selbsthilfe auch 2025 wieder **kostenlose Seminare** an.

- Veranstaltungsort: Regierungsviertel, Haus 17A, Raum 1, 3109 St. Pölten
- Seminarzeit: 10:00 bis 16:00 Uhr

14. LeiterInnen-Lehrgang

Am 18. Februar startet zum 14. Mal ein Lehrgang für GruppenleiterInnen. Ziel ist es, den GruppenleiterInnen Grundlagen für ihre Arbeit in der Selbsthilfegruppe zu vermitteln. Dieser Lehrgang ist nur gesamt (alle vier Module) zu buchen.

MODUL 1 Ich bewege was! Was bewege ich? Was bewegt mich?

Trainerin:
Dr.ⁱⁿ Margit Burger
Termin: 18. Februar 2025

Die eigene Persönlichkeit und die Motivation, eine Selbsthilfegruppe zu leiten, stehen im Vordergrund.

Wie kann man seine Stärken und Schwächen optimal in die Gruppe einbringen, wo liegen die Grenzen und woran messe ich den Erfolg meiner Tätigkeit? Die Selbstreflexion – was motiviert, was hindert mich – ist wesentlich in diesem Seminar.

MODUL 2 Leiten ohne zu leiden

Trainerin:
DSA Alexandra Steiner
Termin: 20. März 2025

Wie verhindert man, dass eine Beratung schiefläuft? Was tun, wenn man von anderen „ausgequetscht“ und selbst psychisch wie physisch belastet wird?

Der gegenseitig wertschätzende Umgang, authentisches Feedback in der Gruppe und wie man sogar schwierige und heikle Situationen souverän neutralisieren kann, kommen ebenso zur Sprache.

MODUL 3 Das Gruppengespräch gestalten

Trainerin:
Natascha Scheibner
Termin: 30. September 2025

Die Vorbereitung und Strukturierung von Gruppengesprächen ist eine wichtige Voraussetzung für deren Gelingen.

Dazu gibt es Tipps zur Vor- und Nachbereitung von Gruppenabenden.



MODUL 4 Tue Gutes und rede darüber! Gelungene Öffentlichkeitsarbeit

Trainerin:
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Monika Kobzina
Termin: 9. Oktober 2025

Unterschiedliche Methoden der Öffentlichkeitsarbeit für Gruppen sowie dessen Konzeption mit Beispielen für Strategie und Maßnahmen sind Hauptpunkte dieses Seminars. Tipps für professionelle Öffentlichkeitsarbeit inklusive Gestaltung der Medienkommunikation.

Zusätzliche Seminare

DRAMA-FREI LEITEN

Trainerin:
Mag.^a Sandra Krempl-Spörk
Termin: 4. März 2025

LeiterInnen von Selbsthilfegruppen haben regelmäßig mit Drama einladungen und dramatischem Verhalten ihrer Schützlinge zu tun. Dies zu erkennen und entschärfen zu können ist essentiell, um Veränderungsarbeit und Entwicklung ihrer Teilnehmenden voranzutreiben.

Aus diesem Grund wird dieser Tag dem Erkennen, Entschärfen und Vorbeugen von Dramen gewidmet. Des Weiteren wird ein Augenmerk auf die positive und entwicklungsfördernde Nutzung von Primärenergien (der Sonnenseite des Dramas) gelegt.

Inhalte im Überblick:

- Intra- und interpersonelles Drama erkennen und lösen
- Lösungsorientiertes Handeln bei inneren und zwischenmenschlichen Konflikten
- Analyse des eigenen Dramaverhaltens
- Vollbotschaften: der Weg zu konfliktfreier Kommunikation
- Selbstmanagement fördern
- Entwicklungsförderung durch Primärenergien

ERSTE-HILFE-SEMINAR

TrainerIn:
ACN Jennifer Uhl und
ACN Christof Graf
Termin: 27. März 2025

Im Rahmen dieses Kurses frischen Sie Ihr Wissen im Bereich der Ersten Hilfe auf. Ganz gleich ob Verletzungen, Erkrankungen oder psychische Notfälle – Sie lernen die Grundfertigkeiten vom Erkennen lebensbedrohlicher Situationen bis hin zum Setzen der richtigen Maßnahmen. Neben Kurzvorträgen zu medizinischen Themen werden die wichtigsten Handgriffe zur Stillung von starken Blutungen oder zur Wiederbelebung bei einem Atem-Kreislauf-Stillstand gleich in die Praxis umgesetzt und in der Gruppe gemeinsam geübt.

ARBEIT, ALLTAG, ALLERLEI

Trainer:
Paul Sieberer, Autor, Schauspieler
Termin: 27. Mai 2025

Brauchbare Texte leicht gemacht
Kurzberichte zu Veranstaltungen, Zeitungsberichte, Reime, Liedertexte, ... und manches mehr.

- Unser Ziel:
- Angstfrei und unkompliziert an die Verfassung von Gebrauchstexten herangehen
 - Kreativität fließen lassen und mutig Neues ausprobieren

Achtung: Es kann sein, dass wir den Text zu einer Selbsthilfe-Hymne verfassen.

Willst Du dabei sein?

DER INNERE SCHWEINEHUND - MENTALE GESUNDHEIT

Trainer:
Mag. Daniel Gajdusek-Schuster
Termin: 18. September 2025

Sind Sie heute schon dem eigenen Mental-Schweinehund gegenübergetreten?

Vorsätze zu fassen haben zu den unterschiedlichsten Zeiten Hochsaison. Mal zu Neujahr, dann zur Fastenzeit, zu Geburtstagen oder anderen beson-

deren Anlässen. Und dann passiert es: Wir erlauben uns eine Ausnahme und noch schneller sind wir wieder im Alltagstrott gelandet und sagen uns „Warum etwas ändern, es läuft doch eh ganz gut!“

Um etwas nachhaltig im Verhalten bzw. am Lebensstil zu verändern, braucht es zu Beginn Antworten auf die drei E-Fragen:

- Erkennen, warum das Neue für einen wichtig ist
- Entscheiden, wie es umsetzbar ist
- Entdecken, was hilfreich ist dafür

Akzeptieren Sie den eigenen inneren Schweinehund als einen Mitgestalter Ihres Lebens. Wie sieht ein Kompromiss für den Alltag aus?

ANMELDUNG

Das Anmeldeformular und weitere Infos finden Sie auf der Homepage www.selbsthilfenoe.at unter Service für Gruppen -> Aus- und Weiterbildung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Büro-Team:

Tel.: 02742 226 44

Mail: info@selbsthilfenoe.at