

Selbsthilfe-Weiterbildungsveranstaltungen 2023

Nr.1	Titel der Veranstaltung	PowerVoiceTraining – machen Sie mit Ihrem stimmlichen Ausdruck Eindruck
	Seminar-Beschreibung (Inhalt, Methoden, Ziel, etc.)	<p>Nicht nur, was wir sagen, sondern vor allem, wie wir etwas sagen, macht letztendlich unsere Ausstrahlung aus. Unsere Stimme und unsere Sprechweise signalisieren Authentizität und Glaubwürdigkeit. Um als Gruppenleiter*in/Vortragende*r die Inhalte optimal transportieren zu können, ist eine tragfähige, belastbare und volle Sprechstimme mit einem guten Klang daher extrem wichtig und eines der Hauptwerkzeuge in der Wissensvermittlung.</p> <p>Lernen Sie bei diesem praxisorientierten Tagesworkshop „PowerVoiceTraining“, mit Ihrem stimmlichen Ausdruck Eindruck zu machen, Stimme und Körper effektiv einzusetzen. Gewinnen Sie eine dynamische, lebendige Stimmführung. Praktische, leicht anwendbare ganzheitliche Atem- und Stimmübungen helfen Ihnen, neue und kraftvolle Atem- und Sprechmuster zu entdecken: Ökonomisch und effizient – für Referent*innen, Gruppenleiter*innen und alle, die etwas für Körper und Geist tun wollen.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie <ul style="list-style-type: none"> o Hintergrund zur Stimmbildung o Körpersprache o Lampenfieber – und nun? • Praxis <ul style="list-style-type: none"> o Stimmübungen zu Artikulation, Klang, Dynamik o Atemtraining <p>Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, evtl. eigene Texte</p>
	Datum und Ort der Veranstaltung	Dienstag, 14. März 2023 von 9.00 bis 17.00 Uhr Selbsthilfe OÖ, ÖGK Gesundheitszentrum, 4021 Linz, Garnisonstraße 1a/3. Stock
	Trainer/in	Isabel-Maria Kurth
	Beschreibung des/r Trainer/in (Ausbildung, etc.)	Selbstständige Trainerin seit 2008, ausgebildete Radiomoderatorin mit elfjähriger täglicher On-Air-Praxis (Radiostationen in Aschaffenburg und Hamburg, 1990 - 2001), Train-the-Trainer (VHS OÖ, 2004–2019), Wifi-Trainerin (seit 2005); seit 2003 in Österreich lebend und arbeitend
Anmerkung (Website der Trainerin/des Trainers, etc.)		

Selbsthilfe-Weiterbildungsveranstaltungen 2023

Nr.2	Titel der Veranstaltung	Ich und die anderen (meine Gruppe) – das Beste für mich und die anderen
	Seminar-Beschreibung (Inhalt, Methoden, Ziel, etc.)	<p>Wir sind soziale Wesen und können nicht auf den Kontakt und Austausch mit anderen Menschen verzichten. Soziale Aktivitäten sorgen nicht nur für das eigene Wohlbefinden, sondern erfüllen auch wichtige Grundbedürfnisse, wie Zugehörigkeit, Anerkennung, Austausch und Unterstützung. Wir wollen dazugehören und uns selbst in anderen entdecken, und doch wollen wir auch einzigartig, besonders und nicht austauschbar sein. Daher ist es gar nicht so leicht, es sich selbst und den anderen recht zu machen. Schließlich müssen wir auf unsere Bedürfnisse und Gefühle achten, andererseits können wir auch nicht daran vorbei, uns immer wieder mal, zum Wohl der Gruppe, anzupassen und zurückzustecken. In diesem Workshop werden wir ein Bewusstsein für unbewusste Prozesse schaffen, die Selbstwirksamkeit erhöhen sowie die Wahrnehmung schärfen.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedürfnisse, Interessen, Gefühle, Verhaltensweisen erkennen • Selbst- und Fremdbild – Blinde Flecken aufdecken • Selbstwirksamkeit entwickeln – Verantwortung übernehmen • Ein sich wechselseitig beeinflussendes System • Gedanken – Gefühle – Verhalten – Verhalten als Ausdruck verstehen • Empathie fördern – Akzeptanz steigern • Ressourcen erkennen und stärken • Lösungsorientierte Kommunikation gestalten • Die Kunst des Zuhörens und dessen Wirkung • Tipps, Tricks und anerkannte Methoden <p>Ziel des Angebotes ist die Steigerung des eigenen Wohlbefindens sowie des Empathievermögens und die Erhöhung der Selbstmanagementkompetenz. Praktische Übungen werden neben der Psychoedukation und dem kollegialen Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt stehen, um mehr Bewusstsein für die psychosozialen Vorgänge zu schaffen. Bearbeitung der Thematik entlang den persönlichen Herausforderungen der Gruppe und Transfer der Ergebnisse in den (Gruppen-)Alltag.</p>
	Datum und Ort der Veranstaltung	<p>Donnerstag, 30. März 2023 von 9.00 bis 17.00 Uhr Selbsthilfe OÖ, ÖGK Gesundheitszentrum, 4021 Linz, Garnisonstraße 1a/3. Stock</p>
	Trainer/in	Sabrina Fleisch, BA
	Beschreibung des/r Trainer/in (Ausbildung, etc.)	Psychologische, psychosoziale Beraterin, Angst- u. Stressbewältigungstrainerin, Bestseller-Autorin
Anmerkung: (Website der Trainerin/des Trainers, etc.)	www.sabrina-fleisch.at	

Selbsthilfe-Weiterbildungsveranstaltungen 2023

Nr.3	Titel der Veranstaltung	Selbsthilfegruppen leiten: Hilfe und Unterstützung bewirken
	Seminar-Beschreibung (Inhalt, Methoden, Ziel, etc.)	<p>Selbstbetroffenheit und Selbstorganisation sind wesentliche Merkmale von Selbsthilfegruppen. Diese Merkmale eröffnen vielfältige Chancen, bringen aber auch typische Krisen und Konfliktfelder für die Dynamiken in den Gruppen mit sich. Gruppenleiter*innen und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen soll mit diesem Seminar Mut gemacht werden, diese Prozesse wirksam zu steuern. Denn Selbsthilfegruppen tragen eben aufgrund dieser inneren Dynamik immer wieder etwas vom Aufbruch des Anfangs in sich, vom Abenteuer der Erfahrung und vom Erleben von Gruppenprozessen.</p> <p>Thema und Programm: Ziel des Angebotes ist die Steigerung der Gruppen- und Führungskompetenz. Anhand von Praxisbeispielen wird an der wirksamen Gestaltung von Gruppenprozessen lösungsorientiert gearbeitet. Der kollegiale Erfahrungsaustausch steht im Mittelpunkt.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Welche Bedürfnisse, Interessen, Gefühle, Verhaltensweisen, Wertvorstellungen der Gruppenmitglieder zeigen Wirksamkeit in der Selbsthilfegruppe? •Wo entstehen Teufelskreise in Kommunikations- und Gruppenprozessen und wie kann an der Auflösung gearbeitet werden? •Welche Aufgaben und Ziele verfolgen Selbsthilfegruppen und wie können diese mit den individuellen Zielen und Vorstellungen in Verbindung gebracht werden? •Welche Rahmenbedingungen, Ressourcen, Zielvorgaben, Erwartungen und Verantwortungen von außen wirken sich auf das Innenleben der Gruppe aus? <p>Prozessorientierung: Innerhalb des vorgegebenen Rahmens und der vereinbarten Zielsetzungen werden die jeweiligen Inputs, Aufgabenstellungen, Übungen und Reflexionsphasen an die Gruppe angepasst.</p>
	Datum und Ort der Veranstaltung	Donnerstag, 27. April 2023 von 9.00 bis 17.00 Uhr Selbsthilfe OÖ, ÖGK Gesundheitszentrum, 4021 Linz, Garnisonstraße 1a/3. Stock
	Trainer/in	Mag. (FH) Klaus Wögerer
	Beschreibung des/r Trainer/in (Ausbildung, etc.)	Supervisor & Coach, Gruppendynamiker, Lehrtrainer für Supervision & Coaching, Führungskräfteentwickler, Teamentwickler, Klausur-Begleiter & Moderator, Organisationsberater, Personalentwickler & Berater für Personalmanagement
	Anmerkung: (Website der Trainerin/des Trainers, etc.)	www.s-innovation.at

Selbsthilfe-Weiterbildungsveranstaltungen 2023

Nr.4	Titel der Veranstaltung	Film-Clips drehen mit dem Smartphone
	Seminar-Beschreibung (Inhalt, Methoden, Ziel, etc.)	<p>In diesem Workshop wird kompakt das notwendige Know-How und Basiswissen zum Thema Film zur Verfügung gestellt, um eigene Videos mit dem Smartphone gestalten und veröffentlichen zu können. Im Vordergrund steht dabei, das eigene kreative Filmpotential zu entdecken und das Handwerkszeug zu erlernen, um noch bessere Videos mit dem eigenen Handy erstellen zu können. Vorwissen ist nicht erforderlich, allerdings sollte allgemeines Verständnis für das eigene Smartphone vorhanden sein z.B. wie Apps installiert werden.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ●Grundlagen über das Filmen mit dem Smartphone ●Bildgestaltung, Licht und Ton ●sich selbst filmen / Grundlagen der Interviewführung ●Filmschnitt auf dem Smartphone ●Praktisches Zubehör, Tipps & Tricks <p>Vor dem Workshop wird eine detaillierte Beschreibung an die Teilnehmer:innen gesendet was genau vorzubereiten und mitzubringen ist. Nach einer kurzen Einführung in die Theorie des Filmens wird selbst an einem eigenen Film-Clip gearbeitet. Am Ende des Tages hat jede:r Teilnehmer:in einen fertigen Kurzfilm auf dem eigenen Handy erstellt.</p>
	Datum und Ort der Veranstaltung	Donnerstag, 11. Mai 2023 von von 9.00 bis 17.00 Uhr Ort (findet extern statt): HP 23 Das Freihaus", 4020 Linz, Hauptplatz 23, https://hauptplatz23.at/
	Trainer/in	Daniela Six, MA
	Beschreibung des/r Trainer/in (Ausbildung, etc.)	Filmemacherin
	Anmerkung (Website der Trainerin/des Trainers, etc.)	www.film dosis.at

Selbsthilfe-Weiterbildungsveranstaltungen 2023

Nr.5	Titel der Veranstaltung	Spannung! Eine Reise von der Anspannung in die Entspannung
	Seminar-Beschreibung (Inhalt, Methoden, Ziel, etc.)	<p>Wir beleuchten die Auslöser, die für Ihre Anspannung im Leben verantwortlich sind. Dazu begeben wir uns in die Welt des Stresses, Ihrer persönlichen Denkmuster sowie Reaktionen und Handlungen. Wir hinterfragen, welcher Ausgleich bei Ihnen stattfindet (oder auch nicht) und weshalb dieser essenziell ist. Wir reisen weiter auf den Pfaden Ihrer, in unterschiedlichen Ausprägungen, vorhandenen Ursachen, welche bei Ihnen für Anspannung sorgen und werden einen Weg finden diese zu entschärfen. Anschließend führt die Reise vom Thema Anspannung in die aktive Entspannung. Hier betrachten wir einmal näher, weshalb es Sinn macht Entspannung einen Platz in Ihrem Leben einzuräumen. Weiter geht es dann aktiv durch die unterschiedlichen Methoden aus dem Bereich des Entspannungs-Trainings. Ganz entspannt widmen wir uns dann noch etwaigen Fragen aus der Gruppe. Profitieren Sie als Gruppensprecherin/Gruppensprecher von dem erlernten Wissen, das Sie sowohl im Privatleben als auch im Rahmen Ihrer Gruppentreffen einsetzen können.</p> <p>Inhalt: _ Theoretische Inputs Anspannung/Entspannung _ Auslöser Stress _ Wechselwirkung Anspannung versus Entspannung _ Aktives Entspannungstraining: Atemübungen (Atem ist Leben) Gedankentraining (Potential der Qualität des eigenen Denkens) Meditation (mehr als stundenlang still zu sitzen und nichts zu denken) Achtsamkeitstraining (sie werden deinen Alltag verändern) Fantasiereisen (sie können Wunder wirken) Progressive Muskelentspannung (je nach Zeitressourcen)</p>
	Datum und Ort der Veranstaltung	<p>Dienstag, 6. Juni 2023 von 9.00 bis 17.00 Uhr Selbsthilfe OÖ, ÖGK Gesundheitszentrum, 4021 Linz, Garnisonstraße 1a/3. Stock</p>
	Trainer/in	Michaela Kraupa
	Beschreibung des/r Trainer/in (Ausbildung, etc.)	<p>Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainerin, Dipl. Entspannungs-Trainerin, Dipl. Mental-Trainerin, Dipl. NLP-Trainerin NLP-Practitioner, NLP-Master, NLP-Coach, Lebens- und Sozialberaterin</p>
	Anmerkung (Website der Trainerin/des Trainers, etc.)	www.michaelakraupa.com

Selbsthilfe-Weiterbildungsveranstaltungen 2023

Nr.6	Titel der Veranstaltung	Das geht mich nichts an – Strategien um nicht alles persönlich zu nehmen
	Seminar-Beschreibung (Inhalt, Methoden, Ziel, etc.)	<p>Kränkungssituationen sind an der Tagesordnung – und immer wieder tappen wir in die „Opferfalle“. Wir fühlen uns hilflos, reagieren wütend oder nehmen die Kränkung schweigend hin. Und denken noch tagelang über die Situation nach.</p> <p>In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Strategien, wie wir die Dinge nicht mehr so leicht an uns heranlassen. Lernen Sie – für sich selbst und für Ihre Tätigkeit in der Selbsthilfegruppe – wie Sie sich besser gegen Verletzungen wappnen können.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Kränkung – was ist das? •Reflexion: wer und was kränkt mich? •Veränderung ist möglich •Kränkungserleben und Kränkungsverarbeitung •Ausstieg aus der Kränkung •Grenzen ziehen und NEIN sagen •Stärkung der Selbstachtung •Verhaltensalternativen
	Datum und Ort der Veranstaltung	Donnerstag, 29. Juni 2023 von 9.00 bis 17.00 Uhr Selbsthilfe OÖ, ÖGK Gesundheitszentrum, 4021 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock
	Trainer/in	Mag.a Beatrix Kastrun
	Beschreibung des/r Trainer/in (Ausbildung, etc.)	Kommunikation, Kooperation und Konfliktmanagement Studium der Rechtswissenschaften an der Joh.Kepler-Universität, Linz, Dipl. Trainingslehrgang, Mediationslehrgang beim PGA, Linz, Reteaming-Coaching, NLP-Practitioner – NLP Impulse, Bonn, Systemische Organisationsberatung nach Heidelberger Schule, HSI-Institut Heidelberg, Systemische Therapie/Beratung und Familientherapie, HSI-Institut Heidelberg etc
	Anmerkung (Website der Trainerin/des Trainers, etc.)	www.kastrun.com