

## Workshopangebot 2012

Die Selbsthilfe OÖ, der Dachverband der Selbsthilfegruppen, führt seit 2001 Workshops für Kontaktpersonen und AktivistInnen der Selbsthilfegruppen (SHG) durch. Das Ziel des Angebotes ist die Steigerung der Gruppen- und Führungskompetenz.

### 1. Workshop „Wirksam Gruppen leiten: die Vielfalt nutzen“

AktivistInnen und InteressentInnen der Selbsthilfegruppen (SHG), die Impulse für eine neue Programmgestaltung ihrer Gruppen erarbeiten möchten.

**Thema:**

**Titel: „Wirksam Gruppen leiten: die Vielfalt nutzen“**

**Inhalte:**

- Die Gruppenkultur: Regeln – Normen – Standards:  
Jede Gruppe einigt sich ungeschrieben und geschrieben auf Regeln: „Wozu sind Regeln gut?“, „Welche Mythen Legenden, Geschichten gibt es in meiner SHG?“, „Wie wirken wir auf andere?“
- Das Gruppenziel: Gruppen benötigen Ziele, die die Mitglieder gemeinsam erreichen können. „Was ist der Sinn meiner SHG?“, „Was unterscheidet uns von anderen?“, „Wie groß ist meine Gruppe/Verein und was hat das für einen Einfluss auf meine Ziele?“
- Die Vielfalt führen: Ziele müssen auch erreicht werden können, dazu braucht es eine teamförmige Zusammenarbeit, Führungskompetenz und Methoden. Z.B. „Wie entwerfen wir ein Programm?“, Wie gestaltet man einen Vortrag vor einer großen Gruppe?“, Wie moderiere ich eine Versammlung?, Wie leite ich ein Gespräch?“

**Datum der Veranstaltungen:**

**Samstag, 14. April 2012** von 9.00 bis 17.00 Uhr – Veranstaltungsort: SPES-Akademie in 4553 Schlierbach 19 oder

**Mittwoch, 21. März 2012** von 9.00 bis 17.00 Uhr – **neuer Veranstaltungsort:** Selbsthilfe OÖ, Fachambulatorium der OÖGKK, Garnisonstraße 1 a, 4020 Linz

**Referentinnen:**

Dr.<sup>in</sup> Christina Spaller – Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule OÖ, Pädagogin, Theologin, Gruppendynamikerin (Groupworker, Gruppendynamiktrainerin i.A. im ÖAGG)

Andrea Tippe, MSc – Selbständige Trainerin / OE-263 Organisationsberatung, Gruppendynamiktrainerin und Lehrsupervisorin (ÖAGG), Lehrbeauftragte für PE/OE an der Universität Innsbruck / Schloss Hofen

## 2. Workshop „Öffentlichkeitsarbeit“

AktivistInnen der Selbsthilfegruppen

### Thema und Inhalt:

Titel: „**Das ABC der Öffentlichkeitsarbeit**“: Kontakt mit Medien aufbauen und Bekanntmachung der neu gegründeten Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit

- Medienarbeit ist für Selbsthilfegruppen ein wichtiges Instrument, um die Öffentlichkeit und EntscheidungsträgerInnen auf die Probleme und Anliegen Betroffener aufmerksam zu machen.
- Doch wer einen erfolgreichen Dialog mit JournalistInnen betreiben will, muss die Besonderheiten und die Logik der Medien und Redaktionen verstehen.
- Dieser Workshop vermittelt einen Einblick in die Arbeitsweise der unterschiedlichen Medientypen und liefert Tipps und Hilfestellungen für eine gelungene Medienarbeit.

#### 1. Tag: Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit

- die OÖ Medienlandschaft
- Umgang mit Medien aus der Sicht eines Journalisten
- Bekanntmachung einer neu gegründeten Selbsthilfegruppe
- Ankündigen einer Veranstaltung
- Verfassen einer Presseaussendung zu einem bestimmten Thema

#### 2. Tag: Exkursionen: OÖ Nachrichten und ORF-Landesstudio OÖ

### Datum der Veranstaltungen:

1. Tag: **Donnerstag, 24. Mai 2012** von 9.00 bis 17.00 Uhr – Veranstaltungsort: Selbsthilfe OÖ, Fachambulatorium der OÖGKK, Garnisonstraße 1 a, 4020 Linz
2. Tag: **Freitag, 25. Mai 2012**: Exkursionen – OÖ Nachrichten und ORF Landesstudio OÖ

### Referenten:

Mag. Klaus Huber – 37 Jahre Radio- und TV-Moderator beim ORF-Landesstudio OÖ (z.B. Bundesländer-sendung „Oberösterreich Heute“), über 100 Dokumentationen wie etwa „Das andere Linz“ (1982), „Unter den Schwingen des Adlers“ und „Eistauchen in Oberösterreich“, Referent bei Seminaren mit Schwerpunkt Öffentlichkeitsarbeit

Hubert Kehrler – Vorstandsmitglied der Selbsthilfe OÖ und Leiter der SHG für Leberkranke und Lebertransplantierte OÖ

### 3. Workshop „StressFREIER“

AktivistInnen der Selbsthilfegruppen

#### **Thema:**

**Titel: „ StressFREIER im Ehrenamt“**

Gedankliches Stressmanagement für Menschen, die ehrenamtlich in Selbsthilfegruppen tätig sind.

- Menschen, die ehrenamtlich tätig sind, zeigen großes Engagement für Ihre Mitmenschen. Deren Dank und Anerkennung sind ihr Lohn. Der Gedanke, anderen Menschen helfen zu wollen, spornt sie zu Höchstleistungen an. Aber gerade aufgrund dieser inneren Einstellung besteht die Gefahr, dass sie über ihre eigenen Grenzen hinausgehen, die Bedürfnisse anderer Menschen über ihre eigenen stellen und Raubbau an ihren persönlichen Kraftreserven betreiben.
- Im Seminar werden die TeilnehmerInnen für die stressverschärfende Wirkung der eigenen Gedanken sensibilisiert. Sie entdecken ihre persönlichen inneren Antreiber („Sei perfekt!“, „Sei beliebt!“, „Sei stark!“, etc.), auch Stressverstärker genannt. Die TeilnehmerInnen erlernen Strategien, wie sie ihre stressverschärfenden Sichtweisen nachhaltig in stressvermindernde Gedanken umwandeln und werden befähigt, diese Technik in Zukunft auch selbständig anzuwenden.

#### **Inhalte:**

##### **Die 6 Schritte im kognitiven Stressmanagement**

1. Sensibilisierung für den Zusammenhang zwischen den eigenen Gedanken und Stressreaktionen.
2. Erkennen der eigenen Stressverstärker.
3. Techniken zur gedanklichen Umstrukturierung.
4. Formulierung individueller stressvermindernder Gedanken.
5. Verinnerlichung der neuen Sichtweise.
6. Vertreten der neuen Einstellung im geschützten Rahmen des Seminars zur Vorbereitung auf den Alltag.

#### **Ziele:**

Die TeilnehmerInnen werden befähigt ...

- ihre persönlichen stressverschärfenden Einstellungen aufzuspüren, sie zu hinterfragen und in stressvermindernde Gedanken umzuwandeln
- diese Strategie in Zukunft selbständig anzuwenden
- die vielen Herausforderungen in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit mit gutem Gewissen positiv und gesundheitsförderlich zu bewältigen

#### **Datum der Veranstaltungen:**

Zweitätiges Workshop am **Do, 6. und Fr, 7. September 2012**, jeweils von 9.00 – 18.00 Uhr

Veranstaltungsort: Selbsthilfe OÖ, Fachambulatorium der OÖGKK, Garnisonstraße 1 a, 4020 Linz  
max. 12 TeilnehmerInnen

#### **Referent:**

Ralph Bartel – Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainer

# Anmeldung Workshopreihe 2012 - bis 17. Februar 2012

- **Workshop 1** – "Wirksam Gruppen leiten - die Vielfalt nutzen"

- Samstag, 14. April 2012 - 9.00 - 16.30 Uhr - SPES Akademie, 4553 Schlierbach, Panoramaweg 1

- **oder** Mittwoch, 21. März 2012 - 9.00 - 16.30 Uhr - **neuer Veranstaltungsort:**

- Selbsthilfe OÖ, Fachambulatorium OÖGKK, 4021 Linz, Garnisonstraße 1a / 2. Stock

- Selbsthilfegruppe: .....

- Teilnehmer: .....

- Name und Anschrift : .....

- Tel. / e-mail: .....

- **Workshop 2** – "Das ABC der Öffentlichkeitsarbeit"

- **1. Tag:** Donnerstag, 24. Mai 2012 - 9.00 - 17.00 Uhr - Veranstaltungsort:

- Selbsthilfe OÖ, Fachambulatorium der OÖGKK, 4021 Linz, Garnisonstraße 1 a, 2. OG

- 2. Tag:** Freitag, 25. Mai 2012 - Exkursionen:

- **OÖ Nachrichten**

- **ORF-Landesstudio OÖ**

- Selbsthilfegruppe: .....

- Teilnehmer: .....

- Name und Anschrift : .....

- Tel. / e-mail: .....

- **Workshop 3** – "StressFREIER im Ehrenamt"

- Donnerstag, 6. Sept. und Freitag, 7. Sept. 2012 - 9.00 - 18.00 Uhr - Veranstaltungsort:

- Selbsthilfe OÖ, Fachambulatorium der OÖGKK, 4021 Linz, Garnisonstraße 1 a, 2. OG

- Selbsthilfegruppe: .....

- Teilnehmer: .....

- Name und Anschrift : .....

- Tel. / e-mail: .....

- **Anmeldung zum „Kennenlern-Stammtisch“ – bis 17. Februar 2012**

- Samstag, 25. Februar 2012 - 11.00 Uhr, Gasthaus Steinmaurer, 4810 Gmunden, Traunsteinerstraße 1

- Teilnehmer: .....

- Name: .....

(bitte ausfüllen und Zutreffendes ankreuzen)

Sie können sich auch telefonisch **0732 / 79 76 66** oder per **e-mail: office@selbsthilfe-ooe.at** anmelden ►

Selbsthilfe OÖ  
Dachverband der Selbsthilfegruppen  
Garnisonstraße 1 a / 2  
4021 Linz, Postfach 61

---

---