



HERBST / WINTER
2020

WERKZEUG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN
SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN

GRAFIK DESIGN WERKSTATT

Zielgruppe: GründerInnen und LeiterInnen von Selbsthilfegruppen

Inhalte: Gestaltung eines Logos und /oder eines Flyers für die eigene Selbsthilfegruppe.

Am ersten Seminartag erlernen Sie die grundlegenden Fertigkeiten im Programm "Illustrator" kennen und setzen Ihre individuellen Ideen mit Unterstützung des Kursleiters gleich am zweiten Seminartag um.

Ziel: Sie können selbstsicher mit dem Programm "Illustrator" arbeiten und gehen am Ende des Seminares mit eigenen Drucksorten nach Hause.

Bitte beachten Sie: Gute Kenntnisse über Windows sowie das Arbeiten am Computer mit Maus und Tastatur sind Voraussetzung für diese Weiterbildung! Dieser Kurs ist für PC Anfänger*innen nicht geeignet.

Vortragender: Christoph Zeugswetter

Termin: Donnerstag, 10. September 2020, 17–21 Uhr, und
Samstag, 12. September 2020, 10–18 Uhr

Kursort: FUN Bildungszentrum Kagran, 22., Donauefelderstraße 252/2

Erreichbar: U1 Kagraner Platz, 4 Minuten Fußweg

Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 2005

VON DER GUTEN IDEE ZUM ERFOLGREICHEN PROJEKT

Zielgruppe: GründerInnen und LeiterInnen von Selbsthilfegruppen

Ziel: Erlernen von Projektmanagement - Tools für kleinere und größere soziale Projekte

Inhalte: Voll Enthusiasmus gestartete Initiativen versanden oft, weil es in der praktischen Ausgestaltung knirscht. Gute Ideen warten auf ihre Umsetzung. Projektverantwortlichen schwirrt der Kopf und sie wissen nicht, wo anfangen.

Hier setzt der Workshop an: das richtige Knowhow hilft, Projekte mit Freude und Leichtigkeit umzusetzen und die Motivation der Beteiligten aufrecht zu erhalten.

In der Projektwerkstatt erhalten Sie das notwendige Handwerkszeug, um Projekte zu planen, umzusetzen und zu steuern. Unsere Methoden sind praxisbezogen und leicht anwendbar.

Außerdem können sie einfach an die Bedürfnisse und die Größe der Projekte adaptiert werden.

Vortragender: Mag.^a Josefa Molitor-Ruckenbauer

Termin: Freitag, 25. September 2020, 17–21 Uhr, und
Samstag, 26. September 2020, 9 –17 Uhr

Kursort: CMBF, 2., Ausstellungsstraße 40

Erreichbar: U2, Messe Prater, Ausgang Prater

Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 2006

HERAUSFORDERUNGEN IM GRUPPENLEBEN GEMEINSAM MEISTERN

Zielgruppe: GründerInnen und LeiterInnen, sowie engagierte TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen

Inhalt: Wenn Menschen zusammenkommen, dann begegnen sich auch unterschiedliche Lebenshaltungen, Wünsche und Bedürfnisse. Das führt immer wieder zu Konflikten.

Ziel dieser Fortbildung ist es, zu lernen, wie gemeinsam kreative Lösungen bei Konflikt und Krisen in der Gruppe gefunden werden können. Es sind Herausforderungen, die uns einladen noch bewusster miteinander umzugehen und Achtsamkeit in unseren Beziehungen und unserer Kommunikation zu entwickeln. Dieses Seminar ermutigt uns, Herausforderungen als Inspiration und kraftvolle Einladung für gemeinsame Wachstumsprozesse zu erleben.

Methoden: Gespräche und Übungen in Kleingruppen und im Plenum, Übungen zur Unterstützung der Selbstwahrnehmung, Arbeit mit Szenen

Vortragender: Klaus Vogelsänger
Termin: Freitag, 6. November 2020, 17–21 Uhr, und
Samstag, 7. November 2020, 9 –17 Uhr
Kursort: CMBF, 2., Ausstellungsstraße 40
Erreichbar: U2, Messe Prater, Ausgang Prater
Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 2007

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

Impressum: Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WIG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at Inhalt: Wiener Gesundheitsförderung, Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Fotos:pixabay.com/schaeffler. Satz & Grafik: VDG/Sageder. Stand: Juli 2020.