

Fortbildungsangebote

für Selbsthilfegruppen in Köln

2. Halbjahr 2020



Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6, 50676 Köln

Telefon: 0221 95 15 42 23, **E-Mail:** selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Fax: 0221 95 15 42 42, www.selbsthilfekoeln.de

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail bei uns

Online-Seminar: Selbsthilfe in der digitalen Welt

Nicht nur die Corona-Pandemie ist daran schuld: Auch schon vorher waren viele Gruppensprecher*innen in der Selbsthilfe „digital unterwegs“, aber die Ereignisse der letzten Wochen und Monate haben das Thema noch brisanter werden lassen. Daher bietet diese Veranstaltung Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen Basisinformationen für die "Selbsthilfe in der digitalen Welt".

Für folgende Themenkreise soll Orientierung gegeben werden:

Termin I:

- Ausgangspunkt **Problembewusstsein**: Überlegungen zu Technik
- Datenschutz

Termin II:

- die **Videokonferenz**: Voraussetzungen, Chancen und Grenzen.
- Hat die Zukunft schon begonnen? Soziale Medien und virtuelle Gruppen.

Die Fortbildung möchte den Aktiven in der Selbsthilfe einen Einstieg in diesen Bereich ermöglichen und beleuchtet immer wieder auch Fragestellungen zum Datenschutz.

Termine: Dienstag, 08. und 15. September 2020 von 18.00 – 20.00 Uhr

Plattform: Jitsi (Einen Teilnahme-Link erhalten Sie mit der Bestätigung)

Referentin: Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin und Autorin München und Florian Gress, GF Computy GmbH & Co.KG, Würzburg

Anmeldefrist: 25. August 2020

Gruppengröße: max. 15 Teilnehmende



Texten fürs Web und Social Media (Facebook, Twitter, Instagram)

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten "Vorfahren": Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr unterliegen ihren eigenen Gesetzen. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben, möchten Sie die Website und Social-Media-Kanäle wie Facebook und Twitter Ihrer Selbsthilfegruppe nutzen: für die PR, den guten Zweck, die Mitgliedergewinnung und -information und vieles mehr.

An einem Tag können nicht alle nachfolgenden Seminarinhalte behandelt und mit vielen praktischen Übungen unterfüttert werden. Die Teilnehmenden bestimmen die Schwerpunktsetzung mit. Geplant ist in jedem Fall eine umfangreiche theoretische Ein- und Hinführung. Nachmittags wird es auch 1-2 kleine Schreibübungen geben. Zu Ihrer Unterstützung erhalten alle ein ausführliches digitales Skript mit vielen Links zur vertieften weiteren Beschäftigung mit dem Thema.

Inhalte:

Lese-Verhalten und Leserführung	Verlinkungsregeln
Online-Textaufbau und -gestaltung	Kombination von Text, Bild und Video
Blogs, Webseiten, Social Media, Newsletter	Grundlagen Suchmaschinenoptimierung
Themenfindung und Content	Storytelling, Hashtags und Call-to-Action
Online-Texter-Tools	

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung die Webseiten und Social Media Accounts mit, die Sie für die Selbsthilfegruppe nutzen.

Termin: Freitag, 18. September 2020 von 10.00 - 17.00 Uhr (inkl. Pausen)

Ort: EDV-Schulungsraum der VHS im KOMED,
im Mediapark 7, 50670 Köln, 6. Etage, Raum 641

Referentin: Florine Calleen

Anmeldefrist: 4. September 2020

Gruppengröße: max. 8 Teilnehmende



Supervision

Diese Supervision wird angeboten für:

Leiter*innen, Kontaktpersonen, beratende Mitglieder von Gruppen, Mitglieder, die ein weiteres Amt in der Gruppe bekleiden.

Worum geht es konkret in der Supervision?

An Sie, die ein Amt oder vielleicht sogar alle drei angesprochenen Ämter für die Gruppe ausüben, werden besondere, vielfältige Erwartungen gestellt. Die an der Gruppe Interessierten haben bestimmte Vorstellungen (z.B. zur Erreichbarkeit), die Gruppe natürlich auch (z.B. Repräsentation der Gruppe nach außen, Organisation eines Gruppenprogramms) und da sind vielleicht noch diejenigen, die Sie z.B. im Krankenhaus aufsuchen.

- Welche Erwartungen, welche Rolle wollen, sollen und können Sie (er)füllen?
- Wie viel und wofür wollen Sie Verantwortung übernehmen?
- Wie kann das konkret umgesetzt werden?

Die Supervision soll Sie in dem geschützten Rahmen einer festen Gruppe unterstützen (neue) Antworten zu finden, Sie zu neuen Handlungsweisen ermutigen und dabei beratend und unterstützend begleiten. Die Supervision ist die „Draufschau“ auf Ihr Handeln. Sie bringen Ihre Themen und Fragen aus Ihrem Gruppenalltag ein und gemeinsam wird besprochen, welche Themenschwerpunkte genauer betrachtet werden.

Termine: Montag, 28. September, 26. Oktober, 23. November, 14. Dezember, 25. Januar 2021 und 22. Februar 2021, von 17.30 - 20.00 Uhr

Ort: Konferenzraum, Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Referentin: Anne Behnen, Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld mit Weiterbildung in systemischer Therapie und Supervision (RGST)

Anmeldefrist: 14. September 2020

Gruppengröße: max. 10 Teilnehmende



Konflikte in der Selbsthilfegruppe – Störung oder Bereicherung?

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen - bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe jedoch nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitglieder und diese gilt es zu bewahren.

Inhalte:

In diesem Seminar werden wir uns damit beschäftigen, wie Konflikte entstehen, welche Konflikte in Gruppen häufig auftreten.

Gemeinsam werden wir nach Lösungs- und Handlungsmöglichkeiten suchen.

Folgende Fragestellungen können z. B. bearbeitet werden:

- Was tue ich, wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich nicht unmittelbar am Konflikt beteiligt bin?
- Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?
- Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

Termin: Mittwoch, 28. Oktober 2020, von 17.00 - 21.00 Uhr

Ort: Konferenzraum, Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Referentin: Claudia Daubenbüchel, Dipl.-Sozialarbeiterin, Supervisorin (DGSV)

Anmeldefrist: 14. Oktober 2020

Gruppengröße: max. 10 Teilnehmende



„Vom Ich zum Wir“ – Gemeinschaftsentwicklung und Gruppenbewusstsein in Selbsthilfegruppen fördern

Selbsthilfegruppen schaffen einen Raum für vertrauensvollen Austausch und authentische und heilsame Beziehungen. Aber auch hier wird es immer wieder zu Konflikten kommen. Dies ist ein gesunder Ausdruck von Meinungsvielfalt, Engagement und Lebendigkeit. Schwierig wird es, wenn sich Krisen verfestigen, wenn Kämpfe an die Stelle von Austausch und Dialog treten. Wenn ein neues Verständnis von Konflikten entsteht, dann können wir auch die Chancen für Klärung und Entwicklungen entdecken.

Das Seminar regt mit lebendigen und erfahrungsorientierten Methoden an, neue Haltungen zu entwickeln und konkrete Ideen und Inspirationen für ein gemeinschaftliches und kreatives Selbsthilfe-Gruppenleben zu erarbeiten. Hierbei stehen die konkreten Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden im Mittelpunkt.

Inhalte:

- o Selbstreflektion der eigenen Rolle und Funktion in der Gruppenleitung
- o Ehrliches Feedback
- o Probleme erwünscht / ...die Chancen von Konfliktsituationen
- o Grenzen erkennen – Grenzen setzen
- o Erarbeitung von Möglichkeiten zur Förderung von Gruppenbewusstsein und Gemeinschaftsgefühl in Gruppen
- o Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Termin: Dienstag, 17. November 2020 von 14.00 - 20.00 Uhr

Ort: Konferenzraum, Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Referent: Klaus Vogelsänger, Dipl.-Sozialpädagoge mit Ausbildungen in Empathischem Coaching, Theaterpädagogik und Systemischer Familientherapie

Anmeldefrist: 3. November 2020

Gruppengröße: max. 10 Teilnehmende



Allgemeine Informationen

Bitte beachten Sie die Anmeldefristen!

Alle Präsenz-Fortbildungen sind auf 10 Teilnehmende begrenzt. Die Anmeldungen berücksichtigen wir nach dem Eingang.

Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Bestätigung.

Falls Sie **Gebärdensprachdolmetscher*innen** oder eine **Höranlage** benötigen, melden Sie dies bitte **schnellstmöglich** an.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Hinweise aufgrund der Corona-Pandemie

Die Teilnahme an den Fortbildungen erfolgt unter Einwilligung der Bestimmungen des Hygiene-Konzepts:

- Personen, die Grippe-symptome (Husten, Kurzatmigkeit, Halsschmerzen, Fieber u.Ä.) aufweisen, dürfen nicht an den Fortbildungen teilnehmen.
- Vor dem Gebäude sowie im Haus müssen alle Personen einen Mindestabstand von 1,5 Metern einhalten.
- Im Eingangsbereich, Flur sowie den Toiletten ist ein Nasen-Mund-Schutz zu tragen. Dieser darf erst in Raum nach Einnahme des vorgesehenen Platzes abgenommen werden.
- Nach Betreten unserer Räumlichkeiten müssen sich alle Personen an den bereitgestellten Desinfektionsmitteln die Hände desinfizieren bzw. in den Toiletten die Hände waschen.
- Alle Teilnehmenden müssen sich in eine bereitliegende Kontaktliste eintragen.

