

## denk quer! 2010

Dienstag 9. März 2010, RomeroHaus Luzern

### **Medientraining**

*Für Betroffene aus Selbsthilfegruppen und MitarbeiterInnen von Selbsthilfekontaktstellen*

Wer die Chance hat, sich in den Medien - vor Mikrofon und Kamera - zum Thema Selbsthilfegruppen zu äussern, will kompetent wirken, klare Kernaussagen machen und diese erst noch authentisch sowie sympathisch „überbringen“. KOSCH bietet die Gelegenheit, mit zwei Medienspezialistinnen vor laufender Kamera den Medienauftritt einzuüben.

Leitung: Brigitt Walser, Sibylle Sommerer (Speak GmbH, Etzgen)

Mittwoch 26. Mai 2010, Selbsthilfezentrum Offene Tür Zürich

### **Ermutigende Gesprächsführung in der Gruppe**

*Für Betroffene aus Selbsthilfegruppen*

Es tut gut, wenn die ganze Gruppe Anteil nimmt an dem, was ein Gruppenmitglied erzählt. Dominiert Negatives, kann das Anteilnehmen hingegen zur Belastung werden. Und der Blick bleibt fixiert auf die Schwächen. Allen ist mehr geholfen, wenn die Gruppe bewusst eine Kommunikation pflegt, welche sich auf die Stärken ausrichtet. Das macht mehr Mut, etwas zu verändern. Die KursteilnehmerInnen experimentieren mit der „ermutigenden Gesprächsführung“.

Leitung: Ruth Herzog-Diem, Stiftung KOSCH, Co-Leitung: Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums Offene Tür Zürich

Mittwoch, 3. November 2010, Bern

### **Umgang mit herausfordernden Situationen in der Gruppe**

*Für Betroffene aus Selbsthilfegruppen*

Nicht immer läuft alles harmonisch und reibungslos ab in Selbsthilfegruppen. Unterschiedliche Wünsche und Erwartungen der Gruppenmitglieder prägen das Gruppenleben, und es ist nicht in jedem Fall möglich, all dem gerecht zu werden. Wie kann die Gruppe ein lebendiges Miteinander positiv beeinflussen? Der Kurs unterstützt die TeilnehmerInnen darin, neue Wege zu finden für eine offene, respektvolle und klare Kommunikation und Kooperation in der Gruppe.

Leitung: Klaus Vogelsänger, Co-Leiter Selbsthilfezentren Kanton Bern