

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich beim Dachverband **Selbsthilfe Tirol** an.

An den Seminaren können nur Mitglieder der **Selbsthilfe Tirol** teilnehmen.

**Telefon:** +43 512 57 71 98

**E-Mail:** dachverband@selbsthilfe-tirol.at

**Website:** www.selbsthilfe-tirol.at

**Kursort:** Dachverband **Selbsthilfe Tirol**  
Innrain 43 / Erdgeschoss, 6020 Innsbruck

**Bankverbindung:** Hypo Tirol Bank  
Empfänger: **Selbsthilfe Tirol**  
IBAN: AT63 5700 0210 1102 6974  
BIC: HYPTAT22

Überweisen Sie bitte den jeweiligen Kostenbeitrag bis spätestens eine Woche vor Seminarbeginn auf unser Konto. Geben Sie bitte die **Kursnummer als Verwendungszweck** an.

Bis 14 Tage vor Seminarbeginn können Sie sich schriftlich und ohne Gebühr abmelden. Bei späterer Abmeldung müssen wir den Kostenbeitrag als Stornogebühr einbehalten.



Die Seminare werden in Kooperation mit der **Gesundheit Österreich GmbH**, Geschäftsbereich „Fonds Gesundes Österreich“ veranstaltet.



## Referenten

### **Mag. Armin Staffler**

Theaterpädagoge, Liedermacher und Politologe

### **MMag. Julia Höpperger**

Betriebswirtin, Geografin und Kinesilogin

### **Johanniter Tirol**

Rettungsdienst

### **Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich**

#### **Adresse**

6020 Innsbruck, Innrain 43, Erdgeschoss

#### **Kontakt**

+43 512 57 71 98

dachverband@selbsthilfe-tirol.at

[www.selbsthilfe-tirol.at](http://www.selbsthilfe-tirol.at)



## **Fortbildungen für Selbsthilfegruppen 2024**

# Seminare 2024

## Von der Kunst Konflikte zu verwandeln

Konflikte sind eher der Normalfall als die Ausnahme. Was den Unterschied ausmacht, ist der Umgang mit ihnen. Sie können eskalieren und zu Verletzungen (körperlich, seelisch) führen oder sie können sich verwandeln und konstruktiv genutzt werden, um Unterschiede und Verschiedenheiten als Bereicherung zu erleben.

Die Künste haben schon immer in Form von Liedern, Tänzen oder Geschichten (Märchen, Romane, Theater) zur Bearbeitung und Verwandlung von Konflikten beigetragen. Mit einem „Regenbogen der Wünsche“ aus dem Methodenspektrum des „Theaters zum Leben“ werden wir konflikthafte Begegnungen beleuchten, anschaulich machen und verwandeln.

Referent: **Mag. Armin Staffler**

Zeit: Freitag, 26. April 2024 | 14.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 27. April 2024 | 09.00 - 17.00 Uhr

Ort: **Selbsthilfe Tirol**

Kosten: 15 Euro | Kurs-Nr.: 2401



## Für den Notfall: ERSTE-HILFE-KURS

Bei diesem 8-stündigen Auffrischkurs werden die wichtigsten Schritte der Ersten Hilfe vermittelt. Wie setze ich einen Notruf ab? Was ist neu bei der Herzdruckmassage? Was tun bei Schlaganfall, Herzinfarkt oder Zuckerschok? Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Kurs behandelt.

Vor allem wird in diesem Kurs gezielt auf die individuellen Interessen der Teilnehmer eingegangen.

### Inhalte:

- Unfallverhütung
- Rettungskette und Notruf
- lebensrettende Sofortmaßnahmen
- Herzdruckmassage (nach neuesten ERC Guidelines)
- Umgang mit dem halbautomatischen Defibrillator
- Maßnahmen bei plötzlichen Erkrankungen wie z.B. Schlaganfall oder Herzinfarkt
- praktische Übungen

Referent: **Johanniter Tirol**

Zeit: Samstag, 19. Oktober 2024 | 08.00 – 16.00 Uhr

Ort: **Selbsthilfe Tirol**

Kosten: 10 Euro | Kurs-Nr.: 2402

## Auftanken in kurzer Zeit: Handwerkzeug für Gruppensprecher

Holen Sie sich Ihre persönliche Dosis an frischer Energie und laden Sie Ihre Batterien wieder auf.

Sie lernen einfache Balance-Techniken und Handgriffe kennen, die sich perfekt in den Selbsthilfegruppen-Alltag einbauen lassen und stärkend für alle Gruppenmitglieder sind. Zugleich unterstützen wir den Abbau von Anspannungen und Stress, die sich in unserem täglichen Leben ansammeln und stärken die Regenerationsfähigkeit.

Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und wirkungsvoll Sie sich wieder mit neuer Energie auftanken können.

Tun Sie sich und Ihrer Gruppe etwas Gutes!

Referentin: **MMag. Julia Höpperger**

Zeit: Freitag, 15. November 2024 | 14.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 16. November 2024 | 09.00 - 17.00 Uhr

Ort: **Selbsthilfe Tirol**

Kosten: 15 Euro | Kurs-Nr.: 2403

