



FORTBILDUNGEN

für Selbsthilfegruppen
und -initiativen
2. Halbjahr 2025

AUF EINEN BLICK



Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68
80339 München

Tel.: 089 / 53 29 56 - 0
Fax: 089 / 53 29 56 - 49
www.shz-muenchen.de



V.i.S.d.P.: Kristina Jakob
Gedruckt auf Recycling-Papier

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München: FöSS e.V.
(Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.)

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert von der Landeshauptstadt München (Sozialreferat und Gesundheitsreferat) sowie von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern

Gefördert von
Landeshauptstadt
München

- **Dein Energiebrunnen – ONLINE + Präsenz** 4
Verbindung – Gemeinschaft – Austausch – Wachstum
6 Termine von November 2025 bis April 2026
- **Schnell und einfach eine Webseite für die Gruppe erstellen Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten?** 6
Samstag, 19.Juli 2025, 10 Uhr bis 17 Uhr
Dienstag, 29. Juli 2025, 18 Uhr bis 21 Uhr
- **Social Media Werkstatt – ONLINE** 7
Dienstag, 22. Juli 2025, 18 Uhr bis 19:30 Uhr
Mittwoch, 3. September 2025, 18 Uhr bis 19:30 Uhr
Dienstag, 25. November 2025, 18 Uhr bis 19:30 Uhr
- **Gute Fragen als Werkzeug für einen gelungenen Austausch** 8
Montag, 22. September 2025, 10 Uhr bis 16 Uhr
- **Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Leitung** 9
Dienstag, 23. September 2025, 18 Uhr bis 20 Uhr
- **Social Media Posts und Grafiken mit Canva erstellen** 10
Donnerstag, 16. Oktober 2025, 10 Uhr bis 15 Uhr
- **Basis-Wissen für Aktive und neue Engagierte in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen** 11
Freitag, 24. Oktober 2025, 10 Uhr bis 17 Uhr
- **Draußen im Grünen – die Natur mit allen Sinnen erfahren** 12
Donnerstag, 16.Oktober 2025, 14 Uhr bis 17:30 Uhr
- **Wie funktioniert gute Zusammenarbeit zwischen Selbstorganisation und Profi-Einrichtungen?** 13
Donnerstag, 6. November 2025, 10 Uhr bis 15 Uhr
- **Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit** 14
Freitag, 28. November 2025, 13 Uhr bis 18 Uhr
- **Info-Abend zur finanziellen Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen - Langversion** 15
Mittwoch, 3. Dezember 2025, 17:30 Uhr bis 20 Uhr
- **Info-Abend zur finanziellen Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen - Kurzversion – ONLINE** 16
Dienstag, 9. Dezember 2025, 17 Uhr bis 19 Uhr
- **Info-Abend zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aus dem sozialen Bereich** 17
Donnerstag, 18 Dezember 2025, 18 Uhr bis 20 Uhr
- **Supervision für Engagierte aus Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und Migrantenorganisationen** 18
Verschiedene Formate und ganzjährige Termine

Dein Energiebrunnen Verbindung – Gemeinschaft- Austausch- Erfahrung – Wachstum

6 Termine von November 2025 bis April 2026
montags von 19 Uhr bis 20:30 Uhr Online über
BigBlueButton und letzter Termin in Präsenz

Termine und Themen:

03.11.2025 Unsere Wurzeln

Wie die Bäume in einem wilden Wald sind wir alle einzigartig und besonders. Doch wer bin ich und wer will ich sein? Wir kehren zurück zu unseren Wurzeln und verbinden uns mit unserer Lebensspur und Lebenskraft.

08.12.2025 Sei wie ein Licht in der Dunkelheit. Die Rückkehr des Lichts

In uns gibt es eine lichte und eine dunkle Seite. Licht und Liebe ist eine Facette unseres Lebens. Welche Schätze hält unsere „dunkle“ Seite für uns bereit? Wir entdecken verborgene Potenziale und Lebendigkeit.

12.01.2026 Den Wandel begleiten, Zwischenräume gestalten

Wandel ist das Beständige in unserem Leben. Wie können wir mit dem Wandel gehen und dabei persönlich reifen und wachsen? Wo bin ich derzeit in einem Übergang in meinem Leben? Was darf neu entstehen? Was möchte ich loslassen?

09.02.2026 Geben und Nehmen: Ich begebe mich in den Ausgleich und finde mein Gleichgewicht

Warum ist ein sogenannter Energieausgleich für mich und die anderen Menschen, mit denen ich in Beziehung bin, wichtig? Was geschieht, wenn ich zu viel oder zu wenig gebe/nehme?

09.03.2026 Immer diese Gefühle... Entdecke deine emotionale Intelligenz

Welche Bedeutung haben Gefühle für dich in deinem Leben? Wobei helfen sie dir? Wo stören sie dich vielleicht auch mal? Wir befassen uns mit dem Thema der „emotionalen Intelligenz“ und des Emotionskörpers. Entdecke deine Emotionalität neu und lebe sie so, wie es für dich stimmig ist.

20.04.2026 Gemeinschaftlich gestalten 1+1 = mehr als 2 Nicht Online! Von 14 Uhr bis 17 Uhr in Präsenz im Selbsthilfenzentrum München

Was geschieht, wenn Menschen ihre Energie bündeln und ein gemeinsames Ziel und gemeinsame Werte verfolgen? Welche Prozesse bringt ein gemeinsamer Weg mit sich? Gemeinschaft und Beziehung als Wachstumsmöglichkeit. Dieser Prozess ist nicht immer einfach, aber unglaublich wertvoll.

Leitung: Roland Schöfmann (Gestalttherapeut, Dipl.Soz.-Päd.)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe

Seite 22 oder:

Angelika Pfeiffer, Tel.: 089/53 29 56 - 28

E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Schnell und einfach eine Webseite für die Gruppe erstellen. Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? Seminar in zwei Teilen

Samstag, 19.Juli 2025, 10 Uhr bis 17 Uhr
Dienstag, 29. Juli 2025, 18 Uhr bis 21 Uhr

Themen:

- "Jimdo": Ein einfaches Baukastensystem, um sich selbst eine Internetseite zu erstellen.
- Texte: Was ist bei der Erstellung von Texten zu beachten, damit Sie gerne gelesen und verstanden werden?
- Bilder: Was bringt uns dazu, ein Bild gerne anzuschauen? Bilder bearbeiten mit einfachen Mitteln.
- Rechtliche Fragen: Was für Texte und Bilder darf ich verwenden? Was muss ins Impressum?
- Die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO): Was steckt dahinter? Wie wird sie für die Webseite umgesetzt?
- Erweiterungen: Bildergalerien, Gästebücher, Termine, Blogs, Newsletter, Formulare
- Suchmaschinen: Wie wird meine Webseite gefunden?
- Ausblicke: Andere kostenlose Systeme zum Erstellen einer Webseite im Vergleich.

Beim zweiten Termin können Sie sich gegenseitig Ihre (ersten) Ergebnisse vorstellen. Sie erhalten Tipps und Rückmeldungen. Es werden Ihre Fragen beantwortet, die sich bei der praktischen Umsetzung stellen.

Leitung: Michael Peter (Informatiker)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:
Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 – 21
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Social Media Werkstatt - ONLINE

Dienstag, 22. Juli 2025, 18 Uhr bis 19:30 Uhr
Mittwoch, 3. September 2025, 18 Uhr bis 19:30 Uhr
Dienstag, 25. November 2025, 18 Uhr bis 19:30 Uhr

Wenn Ihre Gruppe Soziale Medien schon nutzt oder in Zukunft nutzen möchte, dann sind Sie herzlich zur Social Media Werkstatt eingeladen!

Bringen Sie Ihre Fragen zu den Online-Treffen mit. In lockerer Atmosphäre werden wir in der Gruppe nach Lösungen für Probleme suchen und Erfahrungen und Ideen austauschen.

Leitung: Eva Christ (SHZ)

Anmeldeschluss: Bis spätestens einen Tag vor der jeweiligen Veranstaltung

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 – 18

E-Mail: eva.christ@shz-muenchen.de

Nach der Anmeldung bekommen Sie die Zugangsdaten per E-Mail zugeschickt.

Gute Fragen als Werkzeug für einen gelungenen Austausch

Montag, 22. September 2025, 10 Uhr bis 16 Uhr

Kommunikation spielt in Selbsthilfegruppen eine zentrale Rolle. Die Fragen, die gestellt werden, prägen den Verlauf der Gespräche. Gelungene Fragen können maßgeblich dazu beitragen, ein respektvolles und offenes Gesprächsklima zu fördern.

Auf welche Frage antworten Sie lieber: „Hast Du das endlich erledigt?“ oder: „Was hast Du schon erledigt?“ In unserem halbtägigen Workshop möchten wir Ihnen praxisorientierte Methoden an die Hand geben. Sie lernen durch gezielte und respektvolle Fragen bereichernde Gespräche zu führen. Durch gute Fragetechniken lernen Sie den Dialog in Ihrer Gruppe aktiv zu gestalten und die Beziehungen untereinander zu stärken.

Frage-Methoden:

- Einstiegs- und Abschlussfragen: Wie Sie Gespräche eröffnen und sinnvoll abschließen.
- Bewältigungsfragen: Fragen, die den Austausch von Erfahrungen und Lösungsansätzen fördern.
- Unterschiedsfragen: Perspektivenvielfalt nutzen, um das Verständnis füreinander zu erweitern.
- Zirkuläre Fragen: Einblicke in die Sichtweisen anderer gewinnen und Empathie aufzubauen.

In dem Seminar arbeiten wir mit inhaltlichem Input, Austausch im Plenum und in Kleingruppen.

Leitung: Petra Meyer (Dipl. Politikwissenschaftlerin, Trauerbegleiterin)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 - 16
E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Leitung

Dienstag, 23. September 2025, 18 Uhr bis 20 Uhr

Bei diesem Austausch-Abend haben Sie Zeit, über Ihre Rolle zum Beispiel als Gruppenleitung in der Selbsthilfe zu sprechen.

Austausch-Abende sind zudem eine tolle Möglichkeit, andere Aktive zu treffen und von anderen Gruppen zu lernen. Von der Selbsthilfe für die Selbsthilfe. Die Moderation übernimmt das SHZ.

Es können z.B. folgende Fragen besprochen werden:

- Wie organisieren Sie die Leitung in Ihrer Gruppe?
- Welche Aufgaben sind damit verbunden?
- Wie geht es Ihnen in Ihrer Rolle als Leitung?
- Was kann ich von den anderen lernen?

Wir freuen uns auf Ihre Themen, Ideen und Erfahrungen aus Ihrem Gruppenalltag!

Leitung: Ulrike Zinsler und Prisca Ludwig (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Prisca Ludwig, Tel.: 089/53 29 56 - 12
E-Mail: prisca.ludwig@shz-muenchen.de

Social Media Posts und Grafiken mit Canva erstellen

Donnerstag, 16. Oktober 2025, 10 Uhr bis 15 Uhr

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie mit dem kostenlosen Online-Programm Canva Social Media Posts, Flyer und andere Grafiken für Ihre Selbsthilfegruppe gestalten können.

Im interaktiven Teil der Veranstaltung können Sie ihr Wissen direkt anwenden und selbst kreativ werden!

Diese Fortbildung ist geeignet für Menschen, die Soziale Medien bereits verwenden können und nun ihre Beiträge mit Canva kreativ gestalten möchten. Besuchen Sie bei Fragen zu Social Media gerne unsere Social Media Werkstatt.

Leitung: Eva Christ (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 - 18

E-Mail: eva.christ@shz-muenchen.de

Basis-Wissen für Aktive und neue Engagierte in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen

Freitag, 24. Oktober 2025, 10 Uhr bis 17 Uhr

Ein solides Basis-Wissen über die Selbsthilfe trägt zu einem guten Gelingen jeder Gruppe bei. Es intensiviert den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe.

Das stärkt eine klare und kompetente Haltung nach außen.

Die Fortbildung besteht aus zwei Teilen. Es gibt die Möglichkeit auch nur vormittags oder nur nachmittags dabei zu sein.

10 Uhr bis 13 Uhr: Basis-Wissen zur Selbsthilfe (Teil 1)

- Wert und Wirkung von Selbsthilfegruppen
- Grundlagen für die Organisation von Selbsthilfegruppen
- Tipps für die Gründung einer neuen Gruppe

14 Uhr bis 17 Uhr: Basis-Wissen zur Arbeit in der Gruppe (Teil 2)

- Phasen der Entwicklung von Gruppen
- Hilfreiche Tipps zur Durchführung von Gruppentreffen
- Herausforderungen in der Gruppenarbeit

Es gibt Raum, um die Motivation für das eigene Engagement in der Selbsthilfe zu reflektieren. Sie können sich austauschen und einige Methoden gleich selbst ausprobieren. Selbstverständlich gehen wir auf Ihre Fragen ein.

Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25

E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de

Draußen im Grünen – die Natur mit allen Sinnen erfahren.

Donnerstag, 16. Oktober 2025, 14 Uhr bis 17:30 Uhr

Gleich der bunten Blätterpracht wollen wir herbstlich leuchten und Inspirationen für die Gruppenarbeit sammeln.

Dafür begeben wir uns in diesem Seminar auf einen gemeinsamen Spaziergang:

Wir beobachten Steine, Pflanzen und Tiere. Dadurch kommen wir der Vielfalt und Schönheit unserer eigenen Natur und Einzigartigkeit näher. Wir tauchen ein in die Rhythmen und Zyklen der Natur – sichtbar im Tages- und im Jahreskreis und verbinden uns wieder mit unserem ureigenen Lebensrhythmus. Wir beobachten die Bewegungen von Annehmen und Loslassen. Von Wachstum und Veränderung. Meditative Sequenzen lassen uns neue und frische Energie auftanken. Die Gedanken werden leise und unsere Potenziale werden spürbar.

Auf unserem Spaziergang lassen wir uns treiben und fragen:

- Welche Sinnesreize tun mir gut?
- Welche Sehnsucht trage ich in mir?
- Was ist mein aktuelles Bedürfnis?

Alle Übungen sind auf den Gruppenkontext übertragbar und leicht durchführbar.

Ziel: Die Natur mit allen Sinnen erfahren. Entspannen und auftanken und Inspiration für die Gruppenarbeit finden.

Inhalte: Übungen zur Bewegung, Elemente von Waldbaden, Rituale der Natur, Geschichten und Lieder, kreative Momente und Austausch.

Leitung: Roland Schöfmann (Dipl. Soz.-Päd., Gestalttherapeut)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:
Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 - 16
E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Wie funktioniert gute Zusammenarbeit zwischen Selbstorganisation und Profi-Einrichtungen?

Fortbildung für professionelle Fachkräfte und ehrenamtlich Engagierte aus Selbsthilfegruppen oder selbstorganisierten Initiativen

Donnerstag, 6. November 2025, 10 Uhr bis 15 Uhr

In der Fortbildung schauen wir gemeinsam auf die Vorteile und Ressourcen einer guten Zusammenarbeit zwischen professionellen Einrichtungen und Selbsthilfe/Selbstorganisation.

Wir diskutieren zentrale Grundlagen und Voraussetzungen für gelingende Kooperationen und tauschen Erfahrungen aus der Praxis aus:

- Was ist eine „selbsthilfefreundliche“ Haltung im Sinne von Empowerment?
- Wie sehen die unterschiedlichen Perspektiven, Kontexte und „Arbeits-Kulturen“ von Profis und Engagierten aus?
- Welche Best-Practice-Beispiele für gute Kooperationen gibt es schon?
- Welche Unterstützung für Kooperationen können Engagierte und Profis vom Selbsthilfezentrum bekommen?

Bringen Sie gerne Fragen und Erfahrungen aus Ihrem Arbeitsfeld oder aus Ihrer Gruppe mit. In der gemeinsamen Mittagspause gibt es die Möglichkeit, sich auszutauschen und zu vernetzen.

Die Fortbildung richtet sich an professionelle Fachkräfte und ehrenamtliche Engagierte aus Selbsthilfegruppen oder selbstorganisierte Initiativen, die sich für eine Kooperation interessieren oder bereits eine Kooperation praktizieren.

Kosten:

Hauptamtliche Fachkräfte: 35 €
inklusive Materialien und Mittagessen
Ehrenamtlich Engagierte: 0,- €
inklusive Materialien und Mittagessen

Leitung: Eva Parashar (SHZ), Florian Ottenschläger (SHZ)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:
Alicia Pfeiffer, Tel.: 089/53 29 56 - 29,
E-Mail: assistenz@shz-muenchen.de

Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit

Freitag, 28. November 2025, 13 Uhr bis 18 Uhr

Sie wünschen sich mehr Öffentlichkeitsarbeit für Ihre selbstorganisierte Initiative oder Ihre Selbsthilfegruppe?

Ihnen geht es darum, Ihr Thema oder Anliegen bekannter zu machen, Ihr Engagement sichtbar zu machen oder neue Mitglieder zu gewinnen? In diesem Seminar geht es um die Grundlagen einer erfolgreichen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Bringen Sie gerne Beispiele aus Ihrer eigenen Öffentlichkeitsarbeit mit!

Gemeinsam erarbeiten wir dazu Ideen und Strategien für Ihre Bedarfe.

Leitung: Tom Soyer (Redakteur und Leseranwalt der Süddeutschen Zeitung)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Stefanie Bessler, Tel.: 089/53 29 56 - 20

E-Mail: stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Info-Abend zur finanziellen Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen - alle Informationen zur Antragstellung 2026 und zum Verwendungsnachweis 2025

Mittwoch, 3. Dezember 2025, 17:30 Uhr bis 20 Uhr

Selbsthilfegruppen mit einem Gesundheits-Thema können beim sogenannten „Runden Tisch“ der gesetzlichen Krankenkassen Gelder zur Förderung für ihre Gruppenarbeit erhalten.

Das Selbsthilfezentrum ist als Geschäftsstelle des „Runden Tisches Region München“ für die Koordination des gesamten Prozesses dieser finanziellen Förderung zuständig. Es berät die Gruppen in allen Fragen, die sich beim Stellen eines Antrags ergeben können.

Dieser Info-Abend richtet sich an alle, die zum ersten Mal eine finanzielle Förderung beantragen. Aber auch an Personen, die nicht mehr sicher sind, auf welche Dinge Sie achten müssen. Sie erhalten hier das nötige Wissen, damit Sie Fördergelder richtig beantragen und korrekt abrechnen können.

Wir werden unter anderem an folgenden Fragen mit Ihnen arbeiten:

- Unter welchen Voraussetzungen können wir einen Antrag stellen?
- Was kann alles beantragt werden?
- Wie sieht ein Kostenplan aus, der gefördert werden kann?
- Wie erstellen wir den Verwendungsnachweis?

Es werden praktische Tipps und Anregungen gegeben. Natürlich wird auch Zeit sein, Ihre Fragen zu beantworten.

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe

Seite 22 oder:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Info-Abend zur finanziellen Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen - ONLINE

Dienstag, 9. Dezember 2025, 17 Uhr bis 19 Uhr

Info-Abend zur Antragstellung 2026 und Verwendungs-nachweis 2025 als kurze Version der Veranstaltung vom 3. Dezember 2025 (siehe Seite 15).

Wir erklären Ihnen, was bei der Beantragung und Abrechnung von Geldern aus der finanziellen Förderung der Krankenkassen am „Runden Tisch Region München“ zu beachten ist. Außerdem beantworten wir Ihre offenen Fragen.

Den Link und den Zugangs-Code zur Online-Plattform BigBlueButton bekommen Sie nach der Anmeldung.

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil(SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Info-Abend zur finanziellen Förderung der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aus dem sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München

Donnerstag, 18 Dezember 2025, 18 Uhr bis 20 Uhr

Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen mit sozialen Themen durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München.

Für viele Selbsthilfegruppen, selbstorganisierte Initiativen und Migrantensedelbstorganisationen mit sozialen Themen gibt es eine finanzielle Förderung von der Stadt München.

Sie erfahren in der Veranstaltung, welche Projekte die Stadt München fördert und welche Bedingungen es gibt. Es gibt auch Förderungen für muttersprachliche Angebote. Wir zeigen Ihnen wie ein Antrag für eine Förderung aussieht.

Themen der Veranstaltung:

- Wer kann eine Förderung beantragen?
- Was kann gefördert werden?
- Wie sieht ein Antrag auf Förderung aus?
- Wer berät Sie bei der Förderung?
- Welche Rolle spielt der Selbsthilfebeirat dabei?

Die Veranstaltung wird zusammen mit dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München durchgeführt.

Leitung: Karolina Capasso (SHZ), N.N. (Sozialreferat, Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement).

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 - 16

E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Supervision für Engagierte in Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und Migrantenorganisationen

In der Supervision nehmen Sie sich Zeit und schauen sich die Arbeit in Ihrer Gruppe einmal neu und anders an.

Sie treffen sich mit anderen Engagierten und einem Profi (Supervisor*in). Gemeinsam sprechen Sie über Fragen und Herausforderungen in Ihrer Gruppe. Zusammen mit den anderen Teilnehmenden und dem*der Supervisor*in entwickeln Sie neue Ideen und Lösungen.

In der Supervision können Sie alle Fragen aus Ihrer Arbeit in der Gruppe besprechen.

Zum Beispiel:

- Wie gehen wir mit Konflikten in der Gruppe um?
- Was tue ich, wenn ich mich als Leitung überlastet fühle?
- Was tun wir mit unterschiedlichen Wünschen in der Gruppe?
- Wie entwickeln wir eine gemeinsame Vision für die Zukunft?

Unsere Supervisions-Angebote:

Offene „Support-Gruppe“ mit Erich Eisenstecken

Hier können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Eine dauerhafte Teilnahme ist nicht notwendig. Wir arbeiten mit gegenseitiger Unterstützung an Ihren aktuellen Themen.

Feste „Ressourcen-Gruppe“ mit Ina Plambeck

Hier können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Wir arbeiten gemeinsam ressourcenorientiert an Ihren Themen. Eine Teilnahme an mehreren Terminen pro Jahr ist möglich.

Gruppensupervision für Ihre Gruppe oder Ihr Leitungsteam

Hier kann eine ganze Gruppe für sich einen Termin für die Supervision buchen und an ihren spezifischen Themen arbeiten. Sie können einen individuellen Termin mit dem*der Supervisor*in vereinbaren – im SHZ oder am Ort Ihrer Gruppentreffen.

Leitung: **Ina Plambeck** (Ethnologin und Religionswissenschaftlerin M.A., zertifizierte Mediatorin und Supervisorin) und **Erich Eisenstecken** (Diplom-Soziologe, Systemischer Berater und Supervisor, SG)

Kontakt und Anmeldung:

E-Mail: supervision@shz-muenchen.de,
Telefon: 089/53 29 56 - 0

Informationen und Terminübersicht:



DIE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Mitarbeiter*innen des Selbsthilfezentrums München:

Karolina Capasso
Philologin M.A.

Eva Christ
Allgemeine und Vergleichende Literaturwissenschaft M.A.

Ute Köller
Pädagogin M.A.

Prisca Ludwig
Soziologin Master of Arts

Florian Ottenschläger
Sozialpädagoge B.A.

Eva Parashar
Ethnologin M.A., Social Justice und Diversity Trainerin

Mirjam Unverdorben-Beil
Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Ulrike Zinsler
Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Gastreferent*innen:

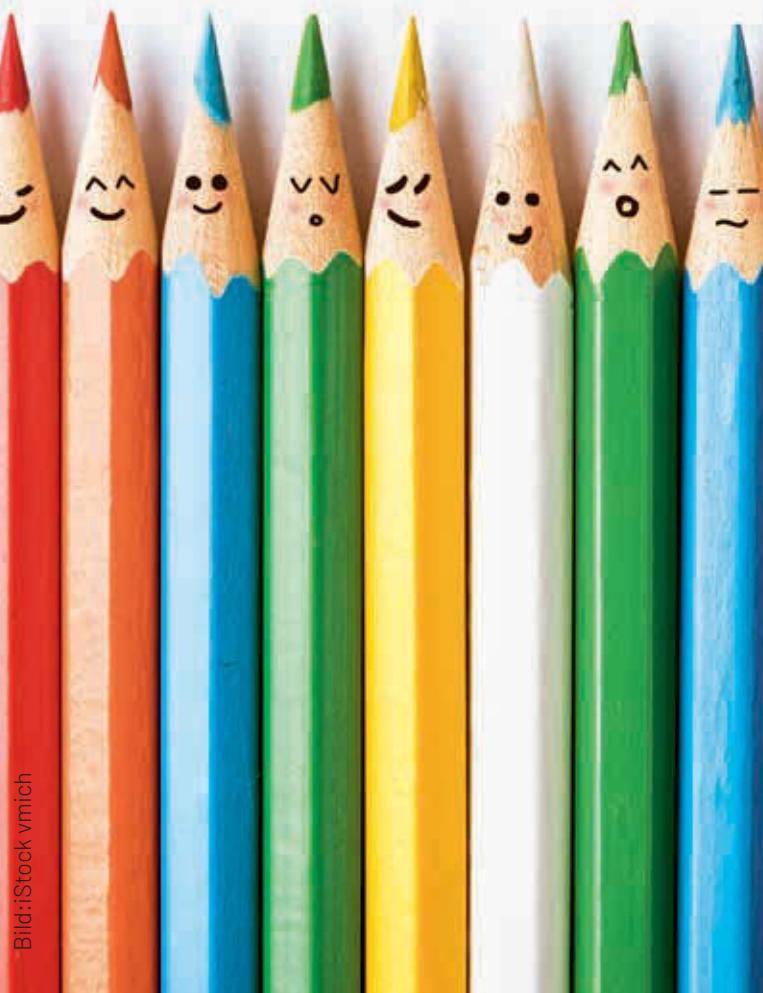
Hans-Martin Bauer
Dipl. Soz.-Päd., Familientherapeut, Therapeutischer Clown,
Schauspieler, Lachyogatrainer

Petra Meyer
Dipl. Politikwissenschaftlerin, Trauerbegleiterin, Coach
(sinnvollFühren GmbH)

Michael Peter
Informatiker, Webdesigner und EDV-Berater

Roland Schöfmann
Dipl. Soz.-Päd. (FH), Heilpraktiker (Psychotherapie), Gestalt-
und Tanztherapeut (IGE), TRE (Tension & Trauma Releasing
Exercises) Provider (Niba e.V.)

Tom Soyer
Redakteur und Leseranwalt (Ombudsmann) der
Süddeutschen Zeitung



WICHTIGE HINWEISE

Für wen?

Dieses Fortbildungsprogramm ist für alle Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen. Sie können kostenlos an den Fortbildungen teilnehmen.

Anmeldung

NEU: Online-Anmeldeformular unter:

oder über die jeweilige Ansprechperson.



Für die Anmeldung brauchen wir folgende Angaben:

- Nachname und Vorname
- Name der Gruppe
- Adresse
- Telefonnummer
- E-Mailadresse

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Anmeldeschluss

Wenn nichts anderes angegeben ist, dann ist der Anmeldeschluss eine Woche vor der Veranstaltung.

Wenn Sie sich angemeldet haben, dann ist der Platz für Sie reserviert.

Bitte melden Sie sich ab, wenn Sie nicht kommen können.

Bei der Anmeldung werden personenbezogene Daten aufgenommen (Art. 6, Abs. 1b DS-GVO).

Sie finden alle Informationen dazu auf unserer Homepage unter der Rubrik Fortbildungen. Wenn Sie Fragen zum Datenschutz haben, dann melden Sie sich bitte bei:

Angelika Pfeiffer (Datenschutzbeauftragte)

E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Ort der Veranstaltung

Wenn nichts anderes angegeben ist, dann finden unsere Angebote im Veranstaltungsraum (VR) im Selbsthilfezentrum München statt.

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68
80339 München

Tel.: 089/ 53 29 56 0
Fax: 089/ 53 29 56 49
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Barrierefreiheit

Im Selbsthilfenzentrum München gibt es eine Induktionsanlage.

Bitte sagen Sie uns bei der Anmeldung Bescheid, wenn Sie diese nutzen möchten oder Unterstützung brauchen. Der Zugang in das Selbsthilfenzentrum München ist barrierefrei.

Sagen Sie uns bitte 4 Wochen vor der Veranstaltung Bescheid, wenn Sie einen Gebärdendolmetscher brauchen. Wir prüfen gerne, ob Gebärdendolmetscher*innen verfügbar sind.

Bitte sagen Sie uns, wenn Sie individuelle Bedarfe haben.

Zur Information: Das Fortbildungsprogramm ist, soweit möglich, in vereinfachter Sprache geschrieben.

Ihre Ideen

Wenn Sie Ideen für Fortbildungen im Bereich Selbsthilfe haben, dann sagen Sie uns gerne Bescheid.

Wenn es möglich ist, dann nehmen wir Ihre Ideen gerne in das nächste Programm auf.

Weitere Angebote

für Fortbildungen für ehrenamtlich Engagierte:

Seko Selbsthilfekoordination Bayern
(www.seko-bayern.de)

FÖBE Förderung Bürgerschaftliches Engagements
(www.foebe-muenchen.de)

LBE Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern
(www.lbe.bayern.de)

Sie können im Selbsthilfenzentrum München immer folgende **Angebote** kostenlos nutzen:

- Beratung zu Gründungen von neuen Gruppen
- Beratung bei Konflikten
- Beratung zu Entwicklungen der Gruppe (zum Beispiel bei einem Wechsel der Gruppenleitung)
- Beratung zu allen Fragen zum Thema Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen (zum Beispiel Finanzierung, neue Mitglieder in der Gruppe, Ablauf eines Gruppentreffens)
- Hilfe bei der digitalen Kommunikation und bei online Gruppentreffen auf der Online-Plattform BigBlueButton
- Supervision



Westendstraße 68
80339 München

Tel.: 089 / 53 29 56 - 0
Fax: 089 / 53 29 56 - 49
www.shz-muenchen.de