

## „Verborgene Potenziale (wieder) entdecken“

Ressourcenorientierte Biografiearbeit



### Hintergrund:

Biografiearbeit ist keine Nostalgiearbeit, sondern stärkt die Fähigkeit zur selbstbestimmten Lebensführung. Sie eröffnet Räume, innerhalb derer die Vergangenheit besser verstanden werden kann, um die Gegenwart zu gestalten und die Zukunft entwerfen zu können. Biografiearbeit orientiert sich an den Ressourcen, Potenzialen und Kompetenzen des Menschen. Die immer rascheren Veränderungen in Wirtschaft/Technologie/Arbeitswelt bedingen ständig neue Herausforderungen: Beschleunigung in allen Bereichen, Ausweitung des Kompetenzbegriffes, Brüche in der Berufs-/Arbeitsbiografie, Instabilität, Wertewandel usw.

### Inhalte:

Analyse des Ist-Zustandes – Was gefällt mir an meinem Leben heute? Was habe ich bereits geleistet, worauf bin ich stolz?

SOFT-Analyse (um Herausforderungen, Chancen, Zufriedenheit zu ermitteln)

Blick in die Vergangenheit – Biografie (auch Berufs-/Arbeits- und/oder Bildungsbiografie), Meilensteine/Bausteine erkennen

Kompetenzbiografie – Kompetenzen (wieder-)erkennen, um in Gegenwart und Zukunft davon zu profitieren. Beschäftigung mit Begabungen – die Stärken stärken – Wie kann ich das Positive herausholen?

Wie gehe ich mit Veränderungen um? Blockadetechniken erkennen – Wie ist es um meine Fehlerfreundlichkeit bestellt?

Blick in die Zukunft – Welche Chancen bieten sich mir gerade? Was will ich in Zukunft machen?

Was will ich ändern? Welche bereits erworbenen Kompetenzen können mir dafür nützlich sein?

Wie werde ich gleich morgen beginnen, eine davon aufzugreifen?

### Dauer:

10 – 18 Uhr (inkl. Pausen)

### Nutzen:

Eigene Ressourcen, Potenziale und Kompetenzen erkennen und in der Praxis wieder vermehrt umsetzen.

„Hinter jeder Ecke lauern ein paar Richtungen.“  
(Stanislaw Jerzy Lec)

**Referentin:** Erika Krammer-Riedl · Wolf-Dietrich-Weg 33 · A-5163 Mattsee

Tel.: +43(0)6217/50 7 86 · Fax: +43(0)6217/50 7 86-1 · Mobil: +43(0)676/59 85 536

www.seminare-am-see.org · erika.krammer@transwrite.at