

Biografiearbeit

Ein Programm für die Entwicklung von
Lebensqualität und Lebenslust



Praxis für kreative Lebensgestaltung
Bochum

Leitung:
Jutta Rosenboom

Präsidentstr. 27
44787 Bochum
0234-9160699

www.biografiearbeit.de

Biografiearbeit Kursangebot

Ein mehrteiliges Kursangebot zur Persönlichkeitsentwicklung, Kreativitätsförderung und Fortbildung mit nachhaltiger Wirkung auf Lebensqualität und Lebenslust

Die Biografiearbeit umfasst unterschiedliche kreative Methoden und Ansätze um das eigene Leben zu spiegeln, zu betrachten, darzustellen und den Lebenslauf zu formen. Es geht vor Allem darum, individuelle Ressourcen zu entdecken, zu entwickeln und Mut zu haben, diese in aktuellen Lebensprozessen anzuwenden, sei es privat oder beruflich.



Biografiearbeit kann für jeden Menschen nützlich sein und die Lebensqualität steigern, da sie in der hier angebotenen Form, neben einer analysierenden Rückschau auch zukunfts-gestaltend wirksam werden kann. Es wird Wesenhaftes profiliert und der Menschen ganzheitlich fördert.

Die zu Grunde liegende Idee ist, dass Menschen, indem sie ihr eigenes Leben reflektieren, beginnen es zu verstehen und es selbst zu gestalten. Sie entwickeln Kräfte, um Gesundheit, Erfüllung und Zufriedenheit zu erleben.

Die angebotenen Übungen, Aufgaben und Themen unterstützen die Teilnehmer(innen), damit sie Ihre Eigenschaften, Talente und Fähigkeiten entdecken, ausbauen, anwenden und nutzen können.

Die Anforderungen, die unsere Umwelt an uns stellt, ändern sich ständig und sie werden in jedem Zeitalter als maximal erlebt. Der Mensch kann seinen Standpunkt und seine Haltung ändern, mit der er diesen Ereignissen und Anforderungen entgegentritt.

Biografiearbeit leistet wertvolle Hilfe in dem Prozess neue Ansätze zu finden und das eigene Leben neu gestaltend in die Hand zu nehmen.



Die Erfahrungen zeigen, dass Menschen, die sich Zeit nehmen, um sich mit ihrem Leben zu befassen, selbstbewusster, aufgeschlossener und belastbarer für den Alltag werden und aktiver am Arbeits- und Lebensgeschehen teilnehmen.

Selbstbewusstsein und die Fähigkeit den eigenen Platz zu finden werden gefördert und Lebensqualität und Lebensfreude können gesteigert werden.

Körper, Seele und Geist werden gestärkt, genährt und lebendig.

Das Sichtbarwerden der verschiedenen Biografien und die Wahrnehmung der Einzelschicksale hat stets tiefe, heilsame Wirkung für das Selbst und die am Geschehen Beteiligten.

Das vorliegende Konzept ist die in folgenden Themenabschnitte gegliedert

Basiseinheit I	- Lebenslauf
Basiseinheit II	- Beziehungen
Basiseinheit III	- Berufung Vision
Aufbaustufe I und II	- Fortbildung
Einzelveranstaltungen	

Einzelveranstaltungen und die einzelnen Basis-Stufen können unabhängig voneinander ohne Vorkenntnisse besucht werden.

Die Dauer der Veranstaltungen kann je nach Bedarf und Intensität zeitlich angepasst sein. Für Kurse in Volkshochschulen oder Ferienkurse sind z.B. drei Mal drei Tage (bzw. je ein Wochenende) für die Basiseinheiten vorgesehen.

Für Fortbildungen umfassen die Basiseinheiten jeweils neun Tage pro Thema zzgl. der Aufbaustufen, Supervision und Einzelarbeit.

Schnuppertage

Sie möchten die Biografiearbeit kennen lernen und für sich nutzen, sich über Teilnahme oder Fortbildung erkundigen? Wir bieten regelmäßig interessante Einzelveranstaltungen an, die Ihnen ermöglichen, Wirkung und Arbeitsweisen kennen zu lernen.

Aktuelle Termine und Kosten

Finden Sie im Internet unter

www.biografiearbeit.de

oder persönlich zu den Bürozeiten unter 0234-9160699

Lebenslauf

In diesem Kursabschnitt werden Sie sich intensiv mit dem Lauf Ihres Lebens befassen. Mit verschiedenen kreativen Methoden stellen Sie dabei den Lebenslauf verbal, schriftlich, grafisch und plastisch zur Anschauung dar.

Im gemeinsamen Gespräch haben Sie Raum, über Ihr Leben zu berichten und die zentralen Ereignisse herauszustellen. Sie entdecken entscheidende Prägungen und finden Raum diese zu reflektieren. Neue Standpunkte und begleitende schöpferische Prozesse ermöglichen Ihnen Veränderungen zu erwägen und diese umzusetzen.

Ziel dieses Kursabschnittes ist es, die jeweils situations- und altersgerechte biografische Entwicklung zu erkennen und die unabwendbaren (älter werden, Schicksalsereignisse, familiäre Gegebenheiten etc.) von den formbaren Gegebenheiten (Umzüge, Partnerwahl, Berufswahl) des Lebens zu differenzieren.

Es wird dabei möglich, allgemeine biografische Abläufe mit den individuellen eigenen zu vergleichen und Einsichten zu gewinnen, in welcher Form man selbst gestaltend, führend und maßgebend an der Entwicklung seines Lebens beteiligt ist oder sein kann.

Abschluss des Kursabschnittes: Präsentation der entstandenen Lebensläufe in der Gruppe.

Beziehungsprofile

Den wohl größten Teil unseres Lebens verbringen wir in den verschiedensten Beziehungen. Wir begegnen Eltern, Verwandten, Partnern, Kollegen. Manche Menschen begegnen uns, andere streifen unser Leben nur beiläufig.

Dieser Kursabschnitt wird eine Reihe verschiedener Angebote umfassen, in denen Sie Ihre Beziehungsfähigkeiten und Ihre persönliche Art und Weise Beziehungen zu knüpfen, zu pflegen, zu stören, zu beenden und wieder aufzunehmen, kennen lernen können.



Sie erarbeiten Ihr individuelles Beziehungsprofil mit dem Ziel förderliche, lebendige Beziehungsformen von ermüdenden, anstrengenden zu unterscheiden.

Wir erstellen Konzepte für persönliche, innerbetriebliche aber auch familiäre Konfliktlösungen und üben Haltungen für den achtungsvollen, aufmerksamen Umgang mit dem Anderssein des Anderen ein.

Als Abschluss finden Sie im Rahmen einer praktischen Übung Ihren individuellen Platz in Einzelbeziehungen bzw. Gruppen und ordnen Ihre besonderen Fähigkeiten einer Gesamtstruktur zu.

Beruf Berufung Vision

Oft finden wir bereits in der Kindheit Vorstellungen, Leidenschaften, besondere Interessen oder Ideen, wie das Leben und der Beruf später einmal aussehen sollen. Während der Eine das Abenteuer sucht, zieht es den Anderen in die traditionelle Firma der Eltern.



Dieser Kursabschnitt widmet sich den tiefsten Sehnsüchten und Träumen, unseren vielleicht noch verschütteten Kräften, die, wenn sie mobilisiert sind, ganz neue Türen öffnen können zu einem erfüllten und beruflich wie privat erfolgreicherem Dasein.

Neben dem Erstellen von Eignungsprofilen, stehen vor allem der Aufbau eines Visionboards und eine meditative Visionsarbeit im Zentrum der Aktionen.

Abschluss des Kursabschnittes: Selbstdarstellung und Vorstellung der Visionboards in der Gruppe

Fortbildung

In der Fortbildung zum psychologischen Berater mit Schwerpunkt Biografiearbeit werden Ihnen neben grundlegenden, beraterischen Fähigkeiten vor allem vielfältige Möglichkeiten angeboten, die zur

Persönlichkeitsentwicklung,
Wahrnehmungsschulung,
Förderung von Kommunikationsfähigkeit und Empathie,
Selbsterkenntnis,
Lebensqualitätsverbesserung,
und dem Ausbau von Kreativität, Mut und Lebendigkeit dienen.

Damit ist Biografiearbeit, neben der Tatsache beruflich sinnvoll Verwendung zu finden, für jeden Menschen von Nutzen und kann gesundheitsfördernd und ganzheitlich entfaltend wirken.

Praxis für kreative Lebensgestaltung

Präsidentstr. 27
44787 Bochum

0234-9160699

mail: info@biografiearbeit.de

Internet: www.biografiearbeit.de



Ansprechpartner: Jutta Rosenboom