



SEQUOYA

beraten | begleiten | handeln

## Biografiearbeit

Um den Blick zielgerichtet nach vorn richten zu können, ist häufig der „Blick in den Rückspiegel“ hilfreich. In der Rückschau auf Ihre Biographie erkennen Sie neue Zusammenhänge, Muster und Lebensthemen.

### Inhalte

Mitunter ist es notwendig, Frieden zu schließen mit Ereignissen aus der Vergangenheit, um dann wirklich frei zu werden für neue Aufgaben. In diesem Seminar verbinden wir die klassische Laufbahn- und Karriereberatung eng mit den Methoden der Biografiearbeit. Das bedeutet, dass neben der sachlich-logischen Beschäftigung die emotionale Seite viel Raum erhält, z.B. mit Fragen wie „Wie habe ich mich damals in dieser speziellen Situation gefühlt?“ Um sich dann zu fragen: „Möchte ich dies so oder ähnlich wieder / häufiger / nie mehr erleben?“ und so mehr Klarheit für anstehende Entscheidungen zu bekommen: sachlich und emotional.

### Methoden

Vortragselemente, Erfahrungsaustausch und Moderation, Gruppen- und Einzelübungen, Visualisierungen (z.B. Collagen, Genogramm etc.) und weitere Kreativ-Übungen.

### Dauer

2 Tage

### Ort

Berlin

### Teilnehmeranzahl

6 – 12 Teilnehmende

### Kosten

280 Euro (zzgl. gesetzl. MwSt.)