ANGEBOT FÜR EINRICHTUNGEN

Was ich schon alles geschafft habe

Kurzworkshop zur Ressourcenarbeit mit der eigenen Lebensgeschichte

> *Wann habe ich etwas aufgebaut, eine Entscheidung getroffen oder einen Weg gefunden, der zu mir gepasst hat? Was hat mir dabei geholfen? Und was habe ich selbst dazu beigetragen?*

Im Laufe eines Lebens kommt vieles zusammen. Ein Kind großziehen, für jemanden da sein, um Unterstützung bitten, für sich einstehen oder etwas Neues ausprobieren. Manches davon erscheint im Rückblick ganz selbstverständlich. Im Workshop nehmen wir uns Zeit, solche Erfahrungen zu würdigen und die eigenen Stärken darin zu erkennen.

Ich lade die TeilnehmerInnen ein, sich an eine konkrete Situation aus ihrem Leben zu erinnern. Dafür bringe ich Fragen und kurze Schreibimpulse mit. Wer mag, kann ein paar Zeilen schreiben oder eine Erinnerung erzählen. Alle entscheiden selbst, was sie mit der Gruppe teilen. Zum Abschluss richten wir den Blick auf die Gegenwart. Welche meiner Stärken steht mir heute zur Verfügung? Und wofür möchte ich sie einsetzen?

Als Lebens- und Sozialberaterin begleite ich den Austausch. Als Autorin bringe ich meine Erfahrung damit ein, Erinnerungen in Worte zu fassen. Dabei begleitet mich ein Gedanke aus Viktor Frankls Logotherapie. Was wir gelebt und gestaltet haben, bleibt Teil unserer Geschichte.

Hinschauen macht in jedem Alter Sinn.

Mag. Angelika Müller · Seeufer – Lebens- und Sozialberatung · Seeuferstraße 173, 9210 Pörtschach am Wörthersee
institut@seeufer.eu · +43 660 662 44 50 · **www.seeufer.eu**

Was Ihre Einrichtung buchen kann

Format	Rund 60 Minuten in einer kleinen Gruppe, für ältere Menschen und je nach Einrichtung auch für Angehörige
Geeignet für	SeniorInnenresidenzen, Pflegeheime, betreutes Wohnen, SeniorInnengruppen, Reha- und Gesundheitseinrichtungen, Bibliotheken und Gesundheitswochen
Ort	Bei Ihnen vor Ort in der Region Wörthersee, Klagenfurt und Villach
Organisation	Ich stimme den Ablauf vorab mit Ihnen ab und bringe die Materialien mit. Ein ruhiger, barrierefrei erreichbarer Raum mit Sitzgelegenheiten genügt.
Honorar	Nach Vereinbarung, je nach Umfang und Anfahrt

Ihre Ansprechpartnerin



Mag. Angelika Müller

Lebens- und Sozialberaterin, Pädagogin und Autorin von „Teilchentanz – Entstehen und Vergehen“. In Ausbildung zur Psychotherapeutin (Existenzanalyse und Logotherapie, Universität für Weiterbildung Krems).

Institut Seeufer · seeufer.eu. Mein Anliegen: Menschen dabei zu begleiten, ihre eigenen Stärken zu würdigen und sich zuzutrauen, auch heute etwas zu gestalten.

Auf Wunsch: bringe ich Exemplare meines Buches mit. Wer das Thema persönlich vertiefen möchte, kann bei mir ein Einzelgespräch vereinbaren.

Weitere Formate auf Anfrage: Impulsvortrag, Erzählcafé, Schreibwerkstatt, Lesung mit Gespräch und Fortbildung für Teams.

Mag. Angelika Müller · Seeufer – Lebens- und Sozialberatung · Seeuferstraße 173, 9210 Pörtschach am Wörthersee
institut@seeufer.eu · +43 660 662 44 50 · **www.seeufer.eu**