

## Kraftpotenziale und Handlungsoptionen verbinden

### Eine gute Bindung braucht keinen Knoten (Laotse)

- Verbinden Sie Vergangenheit und Zukunft.
- Verbinden Sie gelebtes Leben mit dem Leben, das vor Ihnen liegt.
- Verbinden Sie Lebenserfahrung und Zuversicht.

Es wird Zeit, sich auf den Weg zu machen, neu zu denken, neue Kraftpotenziale zu sichten und zu verbinden. Sich selbst in den Blick zu nehmen, ist die Kunst, neugierig und lösungsfokussiert Einsichten und Handlungsoptionen für das eigene berufliche Handeln zu generieren. Die für Veränderungen bedeutsame Trägersubstanz sind positive Emotionen, die es lohnt zu bergen.

Mit einem breiten Spektrum an Reflexionseinladungen aus der systemischen Landschaft und kreativen Übungen gestalten wir diesen Tag.

#### Leitfragen:

- Was treibt mich an?
- Wozu lade ich (nicht) ein?
- Welche (ungenutzten) Ressourcen warten auf mich?
- Wofür ist die Zeit reif?
- Welche Spielräume möchte ich mir erschließen?

Bitte fühlen Sie sich von der Zukunft angezogen statt von der Gegenwart getrieben.

#### Inhalte und Methoden des Seminars:

- 360-Grad-Feedback;
- Flow Writing/ Kreatives Schreiben;
- Ikigai;
- Erfolgsmuster erkennen: „Gute Vorbereitung kann man nicht nachholen“;
- Drama-Dreieck;
- mehrdimensionaler Reflexionsleitfaden;
- Verabredung mit dem Glück;
- Wegweiser für Perlentaucher;
- Selbstführung nutzen.

Wir werden im Plenum, in Kleingruppen und auch jede\_r für sich arbeiten.

#### Nummer

21825-017

#### Datum

21.05.2025

#### Zeit

09:30 - 17:00 Uhr

#### Ort

CaritasCampus  
Prälat-Boskamp-Haus, Raum 11 (1. OG)  
Georgstraße 18  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Alle fachlich Interessierten Mitarbeitende der ambulanten und stationären Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Mitarbeitende der Schwangerschaftsberatung

#### Referent/in

**Birgit Wolter**  
Diplom-Heilpädagogin  
Systemische Therapeutin und Beraterin (SG/DGSF)  
Lehrende für Systemische Therapie und Beratung (DGSF)  
Lehrende am Institut für Systemische Familientherapie

#### Teilnehmende (max.)

14

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

140.00 €

#### Normaler Preis für Externe

168.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Ansprechpartner/in

Daniela Forster

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8

#### Material

Bitte bringen Sie Buntstifte mit.