

## Meine Spuren entdecken

### Mit biografischen Erfahrungen den Alltag leichter werden lassen

Biografiearbeit ist die Betrachtung des eigenen Lebensweges, um aus Vergangenen für die Gegenwart und Zukunft zu lernen.

Die gewonnenen Erkenntnisse erweitern die Chancen der Lebensgestaltung in unserer Zeit, in der Entscheidungsmöglichkeiten und -zwänge wachsen.

Durch das erzählende Mitteilen wird die Einsicht erweitert, weshalb manche Lebenssituation so schwierig scheint oder immer wieder dieselben spannungsgeladenen Situationen auftreten. Das Anschauen der eigenen Lebensbilder lässt ein neues Verständnis für sich selbst und andere entstehen. Gegenwärtigen Aufgaben kann durch diese Erkenntnisse anders begegnet werden und sie lassen sich so besser bewältigen. Mehr Integrität und Souveränität ermöglichen einen unbeschwerteren Umgang mit unseren Mitmenschen – ob es Mitarbeitende, Freunde, Kolleg\_innen, Partner\_innen oder Kund\_innen sind.

#### Nummer

21825-032

#### Datum

20.02.2025

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

CaritasCampus  
Diözesan-Caritasverband Köln  
Georgstraße 7  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende der ambulanten und stationären Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Mitarbeitende der Erziehungs- und Familienberatung

#### Referent/in

**Heike Brembach**  
Sportwissenschaftlerin  
biodynamische Körpertherapeutin  
Begleiterin für Organisationsentwicklungsprozesse

#### Teilnehmende (max.)

16

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

140.00 €

#### Normaler Preis für Externe

170.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Ansprechpartner/in

Christof Kriege

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8