



Referent:
DSA Christian Forster

Dipl. Sozialarbeiter
Lebens- & Sozialberater/
psychosozialer
Berater (ÖVLSB)

zert. Biografiearbeiter &
Trainer nach LebensMutig e.V.
Care & Case Manager (ÖGCC)

Ausbildungs-Trainer
Systemischer Berater
Theaterpädagoge
Trainer, Coach

WIFI Co-Working Space Alpin
Egger-Lienz Straße 130;
6020 Innsbruck
Tel.: +43 650 3116846
christian.forster@generationen-dialog.at
www.generationen-dialog.at
www.facebook.com/intergenerationellesLernen



BERUFLICHE ERFAHRUNGEN:

Über 10 Jahre Erfahrung in der
Assistenz für Menschen mit Behinde-
rung/psychischer Erkrankung

Über 4 Jahre Erfahrung in der
Unterstützung und Alltagsbegleitung
für Kinder und Jugendliche

Über 7 Jahre Erfahrung im Arbeitskontext:
Arbeit – Gesundheit – Weiterbildung u. a. als
Berufs – und Bildungsberater in verschiedenen
Organisationen

Fachreferent in einer kath. Bildungseinrichtung
mit dem Schwerpunkt Senioren – Generationen-
bildung

Fachbereichsleiter für Generationentheater
beim Theaterverband Tirol

**Selbständig im Bereich Bildung – Coaching –
Beratung** (Schwerpunkt: Intergenerationelles
Lernen)



Biographiearbeit

Erinnern, Verstehen, Wachsen



Generationen im Dialog

INTERGENERATIONALES LERNEN



Biographiearbeit

VERGANGENHEIT BEGREIFEN UND DIE PERSÖNLICHE ZUKUNFT GESTALTEN

Identitätsfindung:

Durch das Nachdenken über die eigene Lebensgeschichte findet man leichter zu einer klareren Identität. Biographiearbeit hilft dabei, sich selbst zu verstehen und die eigene Rolle im Leben zu definieren.

Stärkung der Resilienz:

Biographiearbeit ermöglicht es, vergangene Herausforderungen und Erfolge zu erkennen. Dies stärkt die Resilienz und gibt die nötige Kraft, um auch künftige Herausforderungen zu meistern.

Erkenntnisse aus der Vergangenheit:

Die Reflexion über eigene Erfahrungen kann wertvolle Lektionen für die Zukunft bereithalten. Biographiearbeit hilft, wiederkehrende Muster zu erkennen und bessere Entscheidungen zu treffen.

Selbstverständnis und Reflexion:

Biographiearbeit hilft dabei, die eigene Lebensgeschichte zu reflektieren und daraus neue Erkenntnisse zu gewinnen. Sie fördert ein tieferes Verständnis für die eigenen Entscheidungen und Handlungen.

Heilung durch Erinnern:

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie kann heilende Prozesse in Gang setzen. Sie ermöglicht es, vergangene Traumata zu bearbeiten und sich von belastenden Erinnerungen zu befreien.

Methoden

- Vortrag mit Praxisbeispielen
- Einzel – und Gruppenübungen
- Material steht zur Verfügung (Don Bosco Medien)
- Schreibend, Zeichnend und weitere kreative Methoden
- Handout

Förderung der Kommunikation:

Durch das Erzählen der eigenen Geschichte wird die Fähigkeit zur Kommunikation gestärkt. Es hilft, Gedanken klarer zu formulieren und mit anderen in einen tieferen Dialog zu treten.

Erinnerung an Lebenswerte:

Biographiearbeit ermöglicht es, sich auf die Werte und Prinzipien zu besinnen, die einem im Leben wichtig sind. Diese Auseinandersetzung hilft, den Lebensweg mit klareren Zielen und Absichten zu gestalten.

Verbindung zwischen Generationen:

Die Arbeit mit der eigenen Biografie schafft eine tiefere Verbindung zu früheren Generationen. Sie fördert das Verständnis für familiäre Wurzeln und Traditionen und stärkt das intergenerationale Verständnis.

Zukunftsgestaltung:

Wer sich intensiv mit der eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzt, kann daraus wichtige Anhaltspunkte für die Zukunft gewinnen. Biographiearbeit hilft dabei, Ziele und Wünsche klar zu definieren und zu verwirklichen.

Wertschätzung

der eigenen Lebensreise: Biographiearbeit ermutigt dazu, das eigene Leben wertzuschätzen und stolz auf die bereits erreichten Meilensteine zu blicken. Sie stärkt das Bewusstsein, dass jeder Lebensweg einzigartig und wertvoll ist.

Workshop

mind. 6 Pers.
Einführungsworkshop 4 UE á 45 min
Tagesworkshop 8 UE á 45 min
2 Tagesworkshop 16 UE á 45 min

Inhalt

- Theoretischer Hintergrund:
 - Lebenslauf- und Entwicklungstheorien
 - Resilienz, Salutogenese
 - Selbstmanagement & Selbstfürsorge
- Persönliche Biografie und der rote Faden im Leben
- Exploration von persönlichen Stärken, und Handlungsweisen
- Was kann dieses Wissen für zukünftige Entscheidungen bedeuten?
- Ressourcenorientierter Blick in die Vergangenheit – reflektieren der Gegenwart – aktive Gestaltung der Zukunft