

## **Ausschreibung trak – Werkstatt – 14. September 2022**

**Thema:               Entwickeln eines positiven Selbstkonzepts –  
                          Biografisches Lernen und Identitätsarbeit**

**Adressat\*innen: Coach, Supervisor\*innen und Ausbilder\*innen**

**Dauer/Datum/Zeit: 1 Tag, 14.09.22, 08.45 – 16.30 Uhr, 1 Stunde Mittag**

### **Selbstkonzepte im Sinne von Selbstbild**

Das Selbstkonzept ist ein mentales Modell der Vorstellungen und beinhaltet Selbsteinschätzungen, Fähigkeiten und Bewertungen der eigenen Person. Selbstbild und Selbstkonzepte werden synonym verwendet. Beide Begriffe beziehen sich auf das Wissen und den Glauben, den wir von uns selbst haben, die durch unsere Selbst- und Fremdwahrnehmungen, Erziehung, Empfindungen und Existenz aufgebaut werden. Diese Entwicklungen erfolgen aus den Erfahrungen, Unterstützungen, Erfolgen und Strategien eines Menschen, spiegeln sich in der Selbstwahrnehmung wider und sind oft verknüpft mit einer Idealvorstellung. Unser Selbstkonzept ist in ständiger Veränderung, da kontinuierlich Informationen durch unsere Beziehungen und Erfahrungen mit anderen Menschen wahrgenommen und gesammelt werden.

Je nachdem, welche Erfahrungen und Rückmeldungen wir aufgenommen haben, beeinflussen diese den weiteren Umgang mit den eigenen Kompetenzen und Krisen. Erfahren wir positive Resonanzen, motivieren sie uns, diese Kompetenz zu erweitern, bei Misserfolgen oder negativen Rückmeldungen können diese zu einem befangenen und zurückhaltenden Umgang mit unseren Kompetenzen führen.

### **Inhaltlicher Arbeitsprozess**

Wir werden im Workshop die Entstehung der Selbstkonzepte und Identität überprüfen, indem wir den Entwicklungsweg vom Säuglingsalter bis ins Erwachsensein bildhaft betrachten. In der Eigenarbeit werden wir mit biografischen Fragen das eigene Selbstkonzept erforschen, neu ergründen und in einer Zweierarbeit ausreichend reflektieren; dabei ist jede/jeder Teilnehmende selbst Expert\*in auf dem Weg und die Fragen, die in der Arbeit mit Selbstkonzepten auftauchen, ermöglichen einen selbstgeführten Lernprozess.

### **Nutzen**

- 1. Wir lernen in der Theorie die Entwicklung und die Komponenten eines positiven Selbstkonzepts kennen.*
- 2. Wir erforschen und ergründen unsere eigene Identität; indem wir anhand unserer eigenen Biografie erfahren, was unser aktuelles Selbstkonzept ausmacht.*
- 3. Als Berater\*innen lernen wir im beruflichen Kontext ein stabiles und positives Selbstkonzept für das persönliche Wachstum und die berufliche Entwicklung von Klienten\*innen zu fördern.*
- 4. Gegen Ende des Workshops nehmen wir uns Zeit zur Transferarbeit; aus den eigenen Erfahrungen mit unserer Biografie machen wir uns im Plenum Gedanken, welche Interventionen in der eigenen Arbeit mit unseren Klientensystemen im Kontext der Beratung integriert werden können und welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, um diese gewinnbringend einzusetzen.*

## Arbeitsgrundlagen

Dieser übungsbasierte Prozess ist insbesondere vom US-amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Carl Ransom Rogers und von der Entwicklungspädagogik und Menschenkunde des Philosophen und Sozialreformers Rudolf Steiner inspiriert.

## Workshop-Leiterin Gabriela Mathys

1975 in Dornach Solothurn geboren, lebt heute im Berner Oberland. Sie ist selbstständige Biografie-Beraterin für individuelle Lernprozesse, systemische Sozialpädagogin im Kinder-, Jugend- und Familienbereich und langjährige Co-Leiterin in der Multifamilientherapie UPD Bern. Sie bietet Integral Coaching in der aufsuchenden Familienbegleitung an und ist Marte Meo Therapeutin i. A. [www.biografieberatung.ch](http://www.biografieberatung.ch)

**Ort der Durchführung:** AKI, Alpeneggstrasse 5, 3012 Bern, Wegbeschreibung: [www.aki-unibe.ch](http://www.aki-unibe.ch)

**Anzahl Teilnehmende:** max. 10 Personen

**Organisation:** trak Beratung - Bildung [www.trak-beratung.ch](http://www.trak-beratung.ch)

**Kosten:** Fr. 300.00

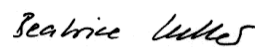
**Anmeldung:** Ursula Bosshard, [ursula.bosshard@trak-beratung.ch](mailto:ursula.bosshard@trak-beratung.ch) oder Beatrice Sutter, [beatrice.sutter@trak-beratung.ch](mailto:beatrice.sutter@trak-beratung.ch), gerne bis Ende August 22

**Essen:** Das Znüni und Zvieri sowie Kaffee und Tee werden von trak offeriert. Da wir nur eine Stunde Mittagszeit planen ist es gut, wenn du fürs Mittagessen ein Picknick mitbringen kannst. Hinter dem aki befindet sich ein grosser schöner Garten mit Tischen und Stühlen. Dieser Ort kann für die Pausen und zum Entspannen benutzt werden.

Wir freuen uns auf die sicher spannende Biografiearbeit mit Gabriela Mathys und erwarten gerne eure Anmeldungen.



Ursula Bosshard



Beatrice Sutter