

FORTBILDUNG

# Ich-Stärke- Workshop

Wesentliches Ziel des Workshops ist es Persönlichkeiten zu stärken, Selbst-Bewusstsein greifbar zu machen, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge zu steigern, um anschlussfähig in einem kreativen Team zu bleiben.



## Einblicke in die Methodenvielfalt

Selbstbfindlichkeits-Analyse, Fehlerkultur, Quellenkunde, Worst-case-Szenario, Sprachregeln, Kindheitsfragen, Sag, was denkst Du, Biographiearbeit, Rollenbeschreibung, Stärken-/Schwächen-Analyse, Ressourcen-Barometer, Inneres Team, Netzwerkkarte, Aufstellungen, Ziele fühlen, Bechdel-Wallace-Test (Cambridge Dictionary), Rollenbrechen, Zeitstrahl, Affirmationen, Emmaus-Modul, 3er Narrations-Bewusstsein, Storytelling, Resilienz-Reflexion, Grundhaltung-Resilienz, Story-Board, Vision Board, Personell Balanced Score Card, Kalender-Reminder

## Grundlagen

---

Der Workshop integriert neben Supervisions- und Coaching-Methoden neuere Erkenntnisse der Neurobiologie und Traumapädagogik:

- Traumasensible Begleitung achtet auf den Zusammenhang von Kognition und Emotion.
- Die neurobiologischen Erkenntnisse sind salutogenetisch ausgerichtet und zielen auf Handhabbarkeit, Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit der Methoden und Ziele ab.
- Zudem wird der Zusammenhang zwischen Resilienz und Grundhaltung der Teilnehmer\*innen betont.

## Methodenbeispiel

---

### Beispiel-Sein

Aktuelle traumakompetente Konzepte weisen darauf hin, dass die Selbstbefindlichkeit, die Selbstregulierung sowie die Selbstfürsorge einer begleitverantwortlichen Person sich auf die Teilnehmer ansatzweise übertragen. Diese Ressource wird zur Verfügung gestellt und je nach Länge des Workshops auch eingeübt.

### Narratives Bewusstsein

Die Kulturtechnik des Erzählen ist in den zurückliegenden Jahren zurückgegangen. Soweit der Teilnehmer es wünscht und die Ressource sinnvoll im Prozess gestärkt werden kann, werden narrative Techniken aufgezeigt und eingeübt.

### Ressourcen-Barometer

Dieses neue sowohl spontan als auch sehr umfangreich einsetzbare Tool schaut auf die grundlegenden Ressourcen ebenso wie auf die aktuell verfügbaren.

## Teilnehmerzahl

---

- maximal 4 Personen pro Workshop
- größere Gruppen unterstützt mit mehr Modulen bzw. zusätzlichen Einzelcoachings

## Weitere Informationen und Anmeldung

---

oshowski-beratungen@gmx.at

+49 178 8399 876

andreas-oshowski.com

FORTBILDUNGSLEITUNG

### Andreas Oshowski

Theologe, Supervisor, OE-Berater mit umfangreichen Erfahrungen in kirchlichen und nichtkirchlichen Bereichen

