

## «Biografiearbeit – Lebensgeschichte(n) erinnern, reflektieren und gestalten»

Sie möchten sich erinnernd, erzählend, schreibend und gestaltend mit der eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzen? – Dann sind Sie richtig und herzlich willkommen in diesem **Workshop**.

### Inhalte

Mithilfe ressourcenorientierter Biografiearbeit werden Sie erfüllende und erheiternde, vielleicht auch schwierige und schmerzliche Erinnerungen reflektieren und bearbeiten. Sie werden vergessene oder verborgene Interessen und Fähigkeiten entdecken, neue Einsichten gewinnen und Perspektiven für die Zukunft entwerfen. Der Workshop bietet auch immer wieder die Gelegenheit, Erinnerungen und Erzählungen mit anderen Menschen zu teilen. Denn das aktive Zuhören und das Erfahren von Resonanz auf unsere Lebensgeschichte(n) wirkt stärkend.



### Methoden

Im Workshop werden unterschiedliche Impulse zur Arbeit mit der eigenen Lebensgeschichte gegeben. Bei der Umsetzung kommen verschiedene Methoden, wie Erzählungen, Gespräche, Textarbeit und kreatives Schaffen zum Einsatz. Sie entscheiden, was Ihnen zusagt.

### Teilnehmende

Im Workshop sind alle willkommen, die sich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzen möchten. Jeder Mensch hat eine interessante Lebensgeschichte und etwas zu erzählen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie müssen weder gut schreiben können noch besonders kreativ sein. Bringen Sie einfach den Mut und die Freude mit, sich auf etwas Neues einzulassen.

### Daten und Setting

Der Workshop findet in einer kleinen Gruppe von 3-6 Personen statt.

#### Workshop A: Abendkurs «online»

Montag von 18.30-21.00 Uhr; Daten: 17.03.25, 24.03.25, 31.03.25 und 07.04.25

#### Workshop B: Wochenendkurs «online»

Samstag von 9.30-12.00 Uhr; Daten: 22.03.25, 29.03.25, 05.04.25 und 12.04.25

#### Workshop C: Abendkurs in der Praxis 23

Donnerstag von 18.30-21.00 Uhr; Daten: 24.04.25, 08.05.25, 15.05.25 und 22.05.25  
Ort: Katrin Werner Coaching & Biografiearbeit, Praxis 23, Thunstrasse 43a, 3005 Bern

#### Workshop D: Wochenendkurs in der Praxis 23

Samstag von 9.30-12.00 Uhr; Daten: 17.05.25, 24.05.25, 14.06.25 und 21.06.25  
Ort: Katrin Werner Coaching & Biografiearbeit, Praxis 23, Thunstrasse 43a, 3005 Bern

### Workshop-Leiterin

Katrin Werner, Coachin und Germanistin, begleitet Sie vor dem Hintergrund ihrer Ausbildung in Biografiearbeit und ihrer langjährigen Erfahrung als Dozentin und Beraterin mit Ruhe und Empathie, Kreativität und Humor durch den Workshop. Mehr über Katrin Werner erfahren Sie hier: [katrinwerner.ch](https://katrinwerner.ch)

### Preis und Anmeldung

Preis für den Online-Workshop: 250.00 Fr.  
Preis für den Präsenzkurs: 290.00 Fr.

Ich freue mich über Ihre Anmeldung per E-Mail an: [info@katrinwerner.ch](mailto:info@katrinwerner.ch).

Katrin Werner, Coaching & Biografiearbeit, Praxis 23, Thunstrasse 43a, 3005 Bern, 077 471 38 69