



BERATEN
BEGEGNEN
BILDEN

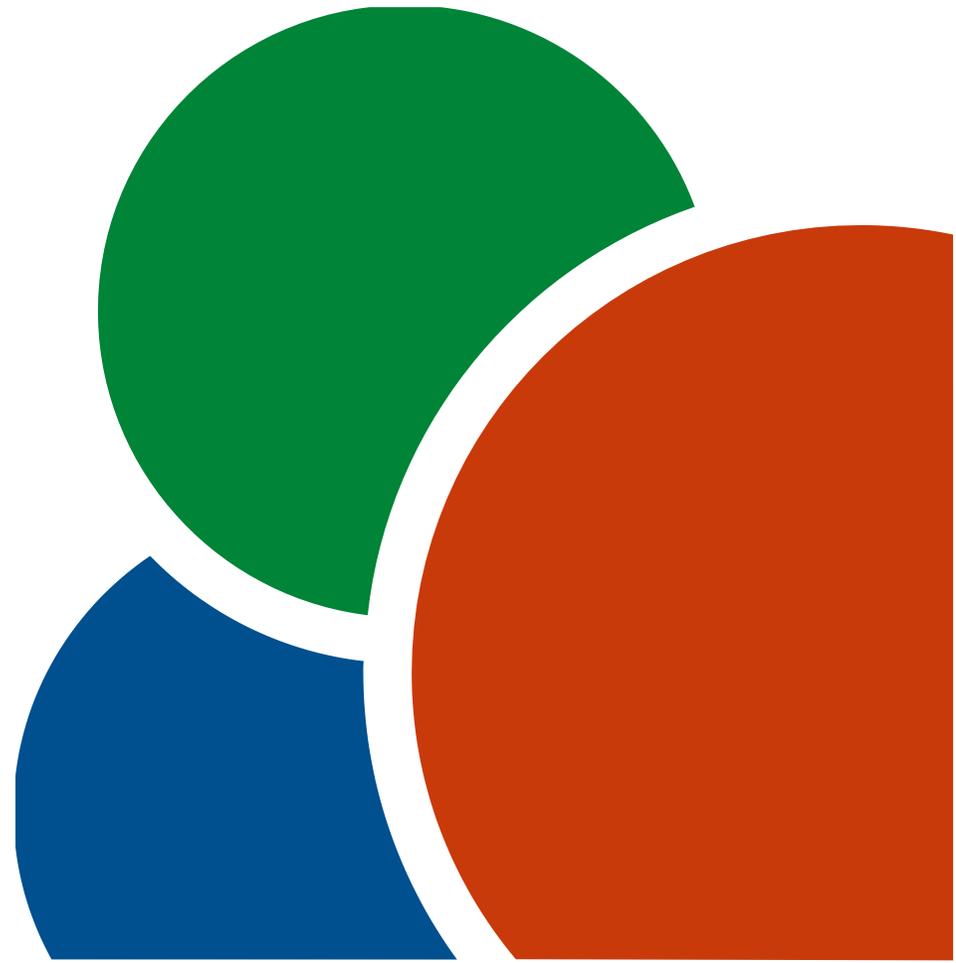
Frauen stärken Frauen –
mit PERSÖNLICHER

ZUKUNFTS 
PLANUNG

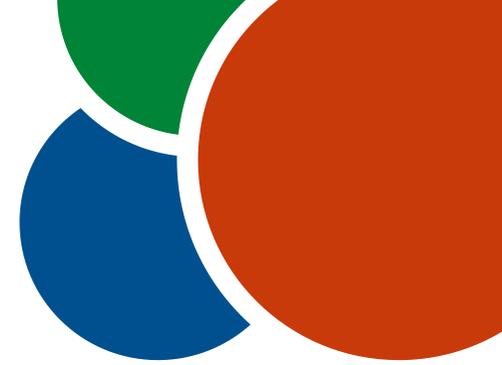
IKT-Forum 9. Juli und 10. Juli 2019

Maria Zika

Empowerment-Center des KI-I



Was ist Persönliche Zukunfts-Planung?



Bei der Persönlichen Zukunfts-Planung kann eine Person über Ihre Träume sprechen, über ihre Zukunft nachdenken und gemeinsam mit anderen überlegen, wie man **Ziele** für die Zukunft erreichen kann.

Die Person, die über ihre Zukunft nachdenkt, heißt: **Planende Person**.
Die Person, die sie dabei unterstützt, heißt:
Moderatorin oder **Moderator**.

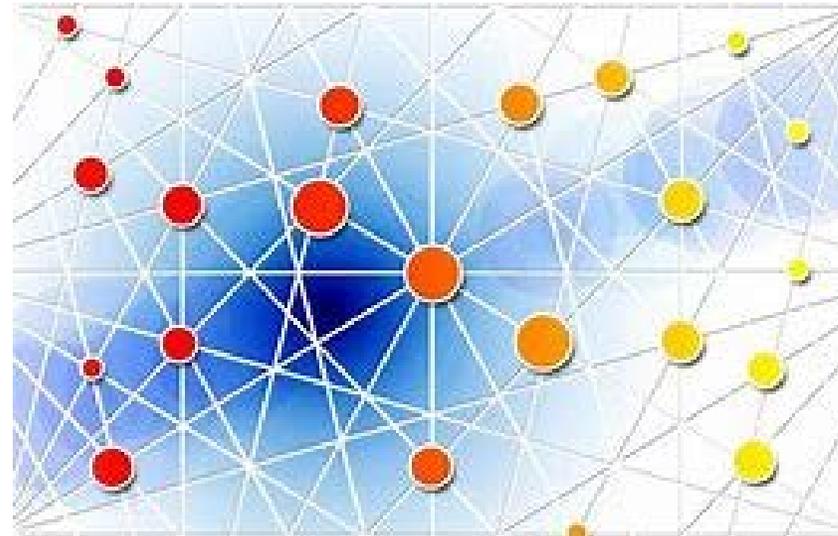
Man nennt sie auch **Persönliche Zukunfts-Planerin**
oder **Persönlicher Zukunfts-Planer**.

Die Persönliche Zukunfts-Planung macht man **freiwillig**.

Worum geht es bei der Persönlichen Zukunfts-Planung?

Bei der Persönlichen Zukunfts-Planung
geht es um 2 Dinge:

1. **Personen stärken**
2. **Netzwerke nutzen**



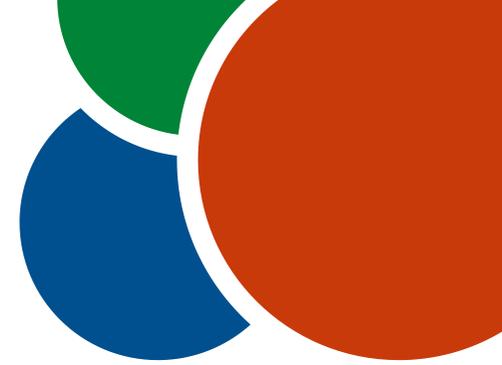
Bildquelle: Pixabay

Was bringt die Persönliche Zukunfts-Planung?

Die Persönliche Zukunfts-Planung hilft Menschen bei **Veränderungen** in ihrem Leben.

Bei der Persönlichen Zukunfts-Planung wird die planende Person dabei unterstützt, dass sie ihre **Ziele oder Träume** erreichen kann.

Wer ist bei der Persönlichen Zukunfts-Planung dabei?



Es sind dabei:

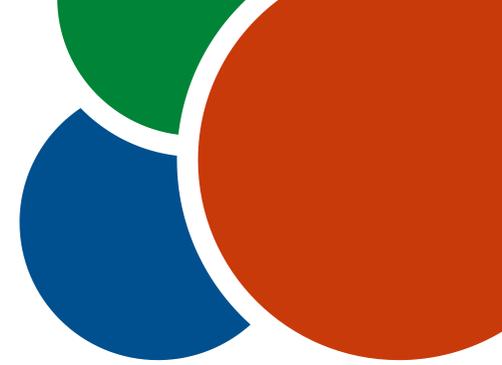
- Die **planende Person**
- Eine **Moderatorin** oder ein **Moderator**
- Ein **Unterstützungs-Kreis**

Der Unterstützungs-Kreis

Im Unterstützungs-Kreis sind Personen, die die planende Person aussucht. Sie sollen die planende Person beim Erreichen ihrer Ziele unterstützen.



Was passiert bei der Persönlichen Zukunfts-Planung?



Die Persönliche Zukunfts-Planerin oder der Persönliche Zukunfts-Planer **fragt** die planende Person **nach Ihren Träumen und Wünschen.**

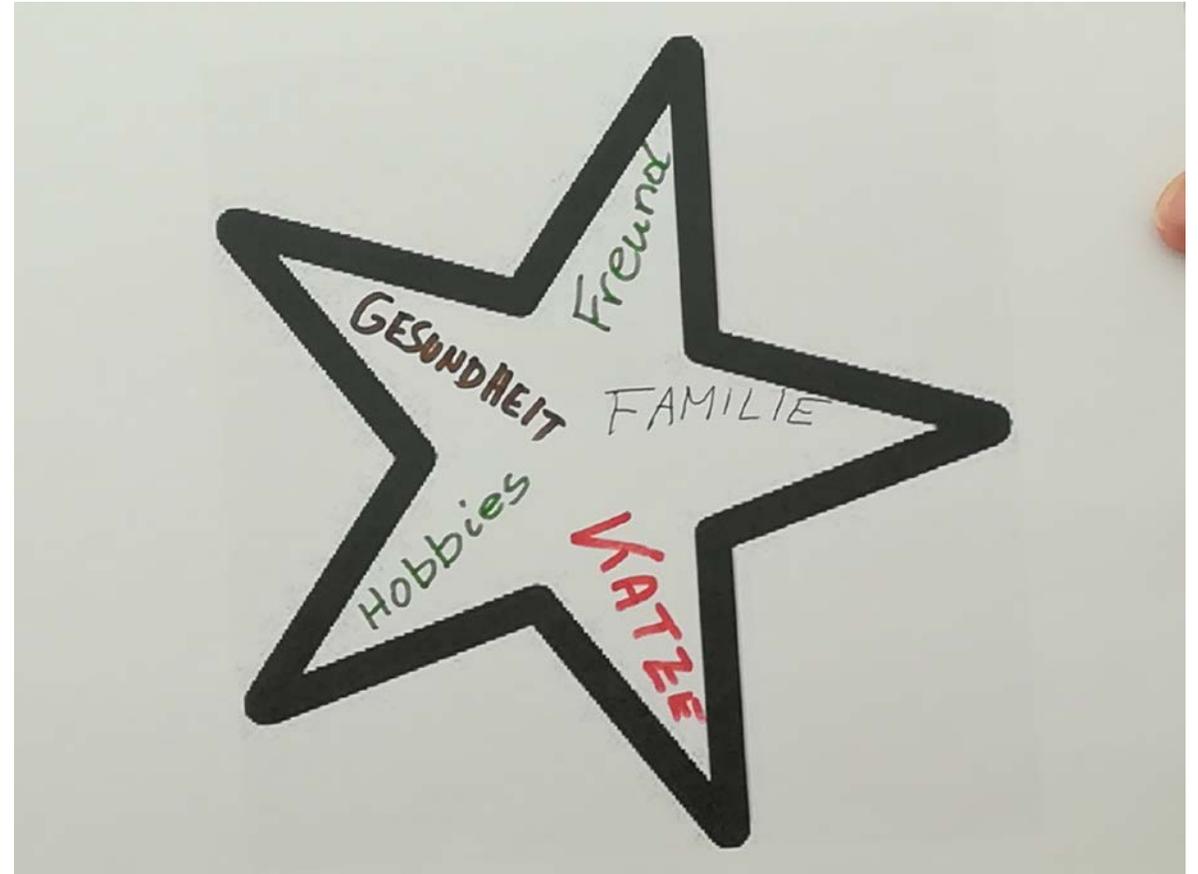
Die Persönliche Zukunfts-Planerin oder der Persönliche Zukunfts-Planer **schreibt das auf.**

Zum Beispiel:

- Dass man in eine eigene Wohnung ziehen will
- Dass man eine Arbeit finden will
- Mehr Selbstbestimmung
- Urlaubs-Ziele
- Dass man etwas unternehmen will

Der Nordstern

In den Nordstern
kommen Dinge,
**die man nie nicht aus den
Augen verlieren will.**



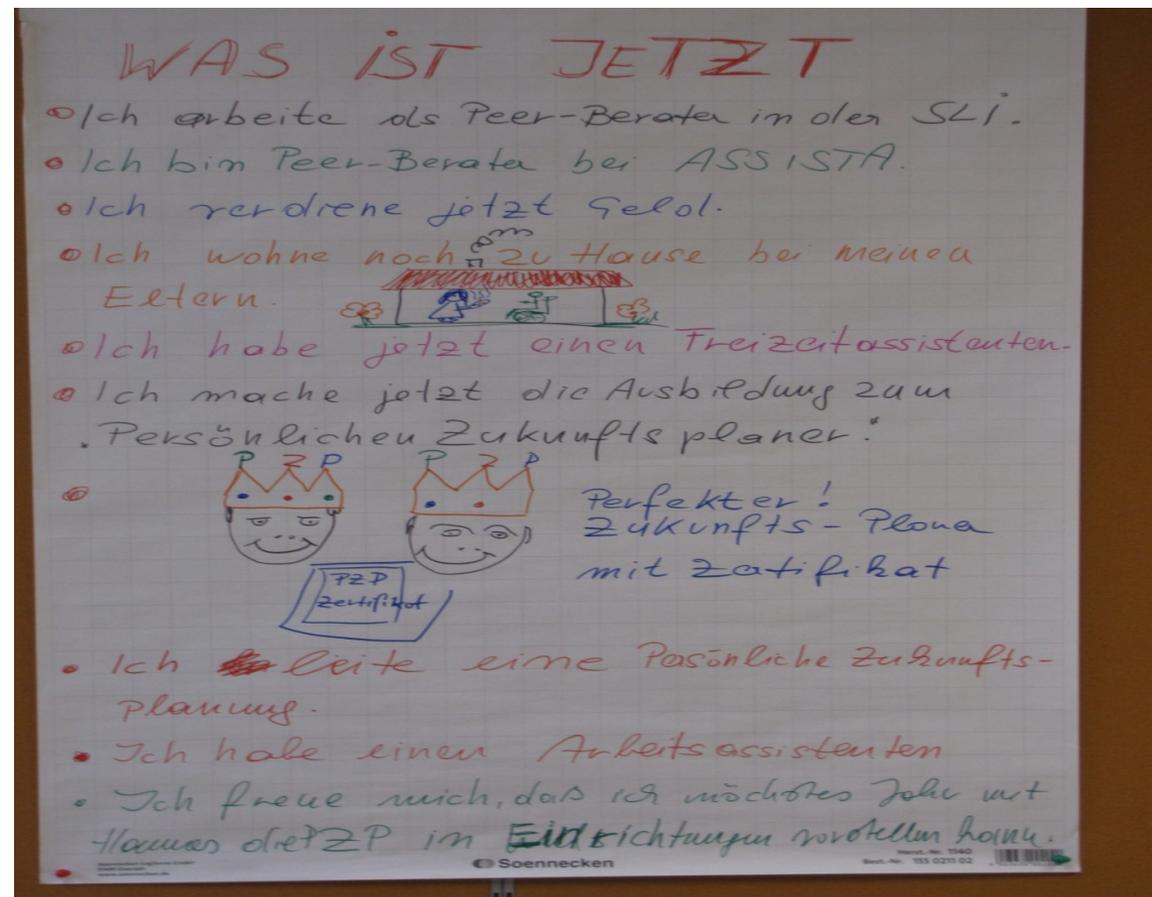
Der Traumball

In den Traumball kommen die **Wünsche und Ziele** der planenden Person.



Die Jetzt-Zeit

Bei der Jetzt-Zeit werden die Dinge aufgeschrieben, die **JETZT im Leben** der planende Person **vorkommen**.

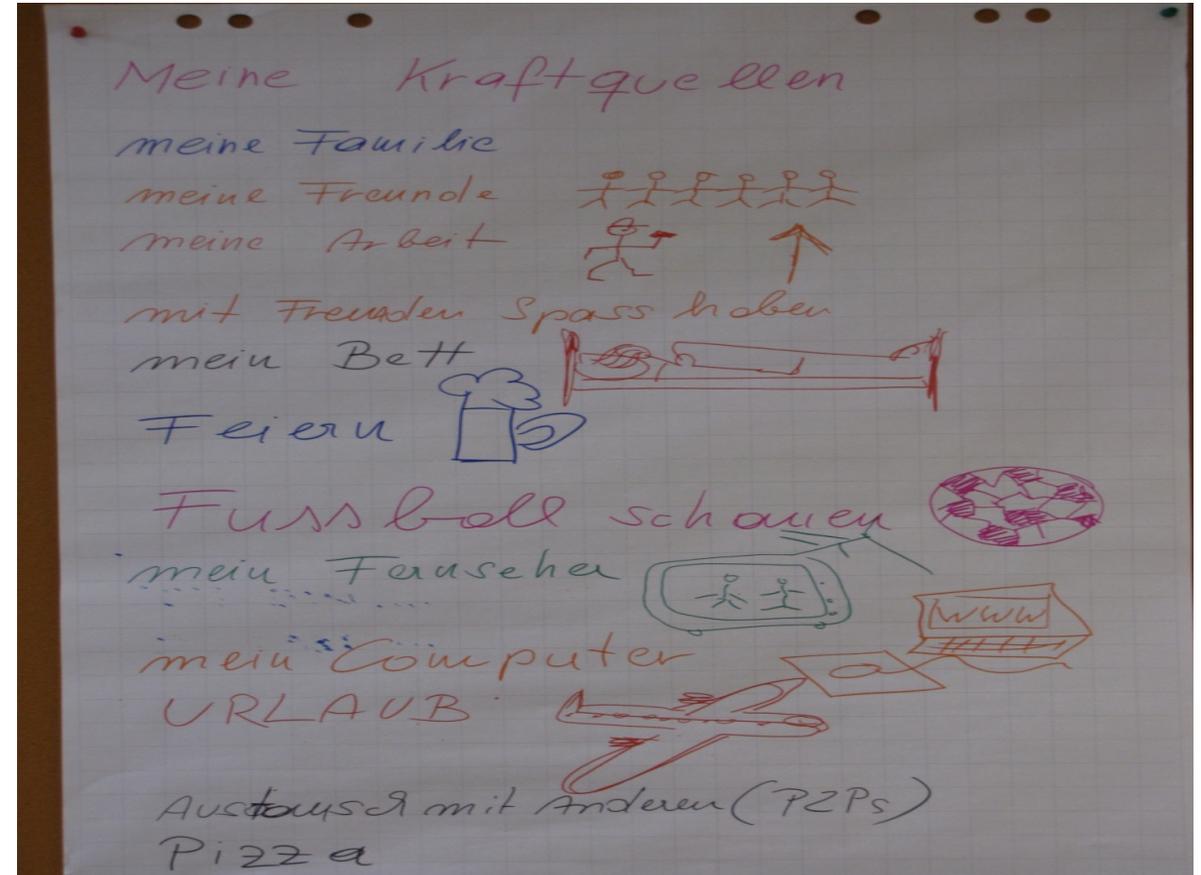


Die Kraft-Quellen

Die **Kraft-Quellen** sind im Leben eines Menschen sehr **wichtig**.

Sie sind auch notwendig um Ziele und Träume zu erreichen.

Die planende Person **denkt über ihre Kraft-Quellen nach**.



Was ist noch wichtig für die Persönliche Zukunftsplanung?

Die Persönliche Zukunfts-Planung kann gut gelingen,
wenn sich die **planende Person** wohlfühlt.

Um sich wohlfühlen zu können ist folgendes hilfreich:

- **Wertschätzung**
- **Humor**
- **Stärken**

Manche Ziele ändern sich,
manche erreicht man,
andere nicht!



Kontakt

Empowerment-Center des KI-I
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz
Österreich

Telefon: +43 / 0732 / 27 28 62

Email: office@emc.ki-i.at

Internet: www.ki-i.at