

WORKSHOP am 23.8.2018 im TPI Mainz

Die Segel setzen: Den dritten Lebensabschnitt aktiv gestalten

Der Ruhestand. Für viele eine lang ersehnte Zeit mit neuen Möglichkeiten, um befreit von äußeren Verpflichtungen eigene Vorhaben und Träume realisieren zu können. In diesem Workshop lade ich Sie dazu ein, die Dynamik dieser Lebensphase zu erkennen. Sie erhalten die Gelegenheit, eine Standortbestimmung vorzunehmen und daraus individuelle Möglichkeiten für eine erfüllte Zukunft zu entwerfen. Sie beantworten für sich – auch im Austausch mit anderen Teilnehmenden – folgende Fragen:

- Die Vergangenheit und das Erreichte wertschätzen: Worauf schaue ich mit Zufriedenheit zurück? Welche Ressourcen möchte ich weiter nutzen?
- Standortbestimmung: Was beschäftigt mich aktuell? Wovon möchte ich mich verabschieden? Wie gelingt ein guter Übergang?
- Zukunftswünsche: Welche Träume möchte ich Wirklichkeit werden lassen?

Am Ende des Workshops haben Sie in ihrem „Logbuch“ einen persönlichen Aktionsplan für die neue Lebensphase entwickelt. Sie sind nun bestens gerüstet, um Fahrt aufzunehmen und die Segel zu setzen!

Methoden: Impulsvorträge, geleitete Selbstreflexion in Einzelarbeit, in der Gruppe oder im Plenum. Kreative Methoden aus dem Systemischen Coaching und der Biografiearbeit.

Referentin



Dr. Anke Melchior (Diplom-Pädagogin), Systemische Beraterin (DGSF e.V.),
Zertifizierte Biografische Trainerin durch Lebensmutig - Gesellschaft für
Biografiearbeit e.V.