

## ORIGINAL Workshop

### Lebensglück!

Das Leben in einer neuen Lebensphase erfüllend und sinnstiftend gestalten.

echt:sinnvoll

Sie wollen

- ⊕ ... eine Standortbestimmung vornehmen?
- ⊕ ... einen neuen Lebensabschnitt bewusst gestalten?
- ⊕ ... in einer veränderten Lebenssituation Orientierung finden?
- ⊕ ... Visionen und Optionen entwickeln und sortieren?
- ⊕ ... Ziele definieren und erreichen?

Sie handeln

- Erkennen Sie Ihre Bedürfnisse, Qualitäten und Motivatoren.
- Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Lebenszeit sinnstiftend und erfüllend gestalten.

Sie erreichen Ihr Ziel

- ✓ Sie gestalten Ihren neuen Lebensabschnitt bewusst und im Einklang mit Ihren individuellen Ansprüchen.

Ganz unterschiedlich gehen Menschen mit Veränderung um. Manche verstehen einen neuen Lebensabschnitt als Chance, andere wiederum empfinden die Veränderung als Bedrohung und fühlen sich verunsichert.

Auch die Situationen können vielfältig sein: Der Eintritt ins Rentenalter. Die Phase in der die Kinder flügge werden. Das „Eltern werden“ und die folgende Erziehungszeit. Eine berufliche Neuorientierung. Oder einfach nur der Wunsch nach Veränderung und die Frage wie sie gestaltet werden soll.

In unserem Workshop nähern wir uns auf vielfältige Weise Ihrem individuellen Umgang mit dem neuen Lebensabschnitt. Wir werfen als Anregung einen Blick auf die Ergebnisse der Sinnforschung und die verschiedenen Quellen, aus denen sich der Lebenssinn speist. In spannenden Übungen bringen wir Ihre vielleicht schon verloren geglaubten Träume an die Oberfläche, mit Kreativitätstechniken widmen wir uns Ihren Beschäftigungsoptionen. Wir verbinden Theorie und Praxis, Freude und Besinnlichkeit und allem voran die Menschen, mit denen wir diesen Workshop durchführen.

### Ihr Weg:

Tagesworkshop:	9.00 Uhr bis 16.30 Uhr.
Gruppengröße:	6 Personen bis max. 12 Personen.
Veranstaltungsort:	Frankenberger Viertel, Aachen
Workshopleiterinnen:	Astrid Köhler. Ute Stecher-Augenstein.
Kosten:	EUR 270,- p. Person inkl. Getränke, Handouts, Teilnehmerzertifikat

## Unsere Specials:

### Rentneralarm!

Lebensabschnittsplanung für Rentner in Spe.

Endlich Rentner – aber was kommt jetzt? So gestalte ich meine 3. Lebensphase nach meinen Maßstäben sinnstiftend und erfüllend. In einer Gruppe mit anderen „Betroffenen“ entwickeln wir humorvoll Visionen und Ziele für Ihren neuen Lebensabschnitt.

### Vogelfrei!

Lebensabschnittsplanung für Eltern von flügge gewordenen Kindern.

Juhu! Die Kinder sind flügge. Aber was mache ich mit der neuen Freiheit? Wenn die Kinder aus dem Haus gehen, stellen sich nicht wie erwartet Empfindungen wie Freude und Freiheit ein, sondern Einsamkeit und Trauer? Das „Empty-Nest Syndrom“ ist weiter verbreitet als man denkt. In der Gruppe mit anderen „verlassenen Mamas und Papas“ füllen wir die entstandene Lücke mit Optimismus, neuer Lebensfreude und Visionen für die Nutzung der neuen Freiheit.

### Mutterblues!

Lebensabschnittsplanung für Mütter/Väter in der Erziehungsphase.

Kinder sind etwas Wunderbares. Kennen Sie die Herausforderung Familie zu leben und gleichzeitig die schwierige Balance zu halten auch den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden? Das geht! Wie das in ihrer individuellen Situation gelingen kann, finden wir in diesem Workshop heraus.

**Diese Spezial-Formate bieten wir ebenfalls im Workshopmodus in Kleingruppen von max. 10 Personen an.**

Rufen Sie mich gerne unverbindlich an, und wir klären gemeinsam ob dieser Workshop für Ihr aktuelles Anliegen passend ist. **Tel. 0241-92137957**

## Ihre Workshopleiterinnen



### Ute Stecher-Augenstein

Coach, Trainerin

Fachgebiete:

Methodentechnik  
Kommunikation  
Lernen und Gedächtnis

- ✓ Studium Psychologie, Soziologie, Kunstgeschichte
- ✓ Trainerin für Stress- und Kommunikationsmanagement
- ✓ Train-the-Trainer für Methodentechniken
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Seminarleitung und Coaching



### Astrid Köhler

Ganzheitlicher Coach, Resilienztrainerin

Fachgebiete:

Authentische Positionierung  
Persönlichkeitsentwicklung  
Stress- und Krisenbewältigung

- ✓ Ganzheitlicher Coach, zertifiziert
- ✓ Resilienztrainerin, zertifiziert
- ✓ Marketing- und Onlinekauffrau
- ✓ Langjährige Führungskraft im Mittelstand  
Bereiche: Marketing, Produktentwicklung, Kommunikation
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Personalführung und Teammanagement

Authentische Positionierung:

Das **RICHTIGE** auf **MEINE ART** tun!