

ORIGINAL Workshop

Nesthocker!

Resilienz Workshop für Eltern von flügge gewordenen Kindern.

echt:gelassen

Sie wollen

- ⊕ ... gelassen mit dem Auszug Ihrer Kinder umgehen?
- ⊕ ... Ohnmachts- und Angstgefühle verlieren?
- ⊕ ... Ihren neuen Lebensabschnitt positiv gestalten?
- ⊕ ... nicht an Ihren Kindern klammern, sondern Partner auf Augenhöhe sein?
- ⊕ ... Orientierungs- und Handlungsoptionen zur Krisenbewältigung entwickeln?

Sie handeln

- Stärken Sie Ihr psychisches Immunsystem!
- Finden Sie zu neuer Lebensenergie und Zuversicht!
- Lernen Sie Methoden aus der modernen Resilienzforschung zu nutzen!

Sie erreichen Ihr Ziel

- ✓ Sie meistern die herausfordernde Situation des „leeren Nests“ und nutzen Ihre individuellen mentalen Grundlagen als Stütze für Ihre Neuausrichtung.

Zeichnet es sich ab, dass Ihre Kinder bald das Haus verlassen? Oder ist es schon soweit, und Sie sitzen in einem leeren Nest? Sofern Sie jetzt statt Freude und Freiheit nur Einsamkeit und Trauer empfinden, sind Sie nicht alleine. Vielleicht sind die Gefühle aber auch ambivalent und schwanken zwischen Freude und Trauer? Das „Empty-Nest Syndrom“ ist weiter verbreitet als man denkt. Häufig treten nach jahrelanger Betreuung und Arbeit mit den Kindern Sinnfindungsschwierigkeiten auf. Welchen Sinn hat mein Wirken jetzt oder welchen neuen, sinnvollen Wirkungskreis kann ich finden?

In dieser Phase zeigt sich aber auch, wie gut die Partnerschaft noch funktioniert. Als Eltern hat man gut harmoniert, aber gilt das auch für die Liebesbeziehung? Nicht umsonst steigen gerade in dieser Phase des Lebens nochmal die Scheidungsraten.

In diesem Workshop nutzen wir Erkenntnisse und Methoden der modernen Resilienzforschung. Sie erhalten Anregungen und Hilfestellung, den „Leere Kinderzimmer-Blues“ aktiv zu bearbeiten und zu vertreiben. In einer Gruppe mit anderen verlassenen Mamas und Papas stärken wir ihre mentale Verfassung und entwickeln Strategien für den Weg aus der Krise. Mentale Stärke kann trainiert werden!

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

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!

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