

ORIGENIAL Workshop

Vogelfrei!

Lebensabschnittsplanung für Eltern von flügge gewordenen Kindern.

Sie wollen

- ⊕ ... nicht klammern, obwohl Sie die Kinder so sehr vermissen?
- ⊕ ... Ihren flügge gewordenen Kindern auf Augenhöhe begegnen?
- ⊕ ... das Gefühl „nicht mehr gebraucht zu werden“ verlieren?
- ⊕ ... den neuen Lebensabschnitt mit Sinn und Glück füllen?
- ⊕ ... Visionen und Optionen für die Gestaltung Ihrer neuen Freiheit entwickeln?

Sie handeln

- Entdecken sie Ihre Interessen und Wünsche neu.
- 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.

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 einer Gruppe mit anderen „verlassenen Mamas und Papas“ füllen wir die entstandene Lücke mit Optimismus, neuer Lebensfreude und Visionen für die Nutzung der neuen Freiheit.

Wir widmen uns in diesem Workshop 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

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**