GERHARDT TRAININGS

„Aufbruch zu neuen Ufern“

Den Übergang in den dritten Lebensabschnitt bewusst und aktiv gestalten

Mit dem Eintritt in den Ruhestand beginnt der sogenannte dritte Lebensabschnitt. Für viele ersehnt ist er doch eine ganz eigene Herausforderung mit neuen Chancen, aber auch Gefahren. Man sollte deswegen den Übergang bewusst und aktiv gestalten, indem man sich grundlegenden Fragen stellt.
Welchen Stellenwert hatte für mich meine Arbeit? Wie wird sich mein Alltag verändern? Worauf freue ich mich? Was macht mir eher Sorge? Wo sehe ich Chancen? Wie soll mein nachberufliches Leben aussehen?
Das Seminar bietet professionelle Hilfe zur Selbstklärung und Neuorientierung. Es zeigt Strategien, die anstehenden Veränderungen mutig und kompetent anzugehen.

Einzelne Themen

- Rückblick und Abschied von der bisherigen Arbeit: Bilanz ziehen, versöhnt abschließen
- Veränderungen im Alltag: Tagesablauf strukturieren, Beziehungen / Partnerschaft neu gestalten
- Gefahren und Chancen des Ruhestandes: Vorurteile und Klischees, das "empty-desk-Syndrom“ / die Leere nach dem Ruhestand, das neue Selbstbewusstsein der „silver generation“
- Blick in die Zukunft: sich neu orientieren, alte Träume ausgraben, passende Aufgaben finden, realistische Ziele setzen, Hindernisse überwinden, Sinn finden

Ihr Nutzen

Sie sind gut vorbereitet auf den nächsten Lebensabschnitt und können diesen bewusst, aktiv und sinnvoll gestalten.

„Hör nie auf anzufangen – fang nie an aufzuhören!“

Gerhardt Trainings, Elfi Gerhardt, Hölderlinstraße 18, 78733 Aichhalden, Telefon: 07422 8080
E-Mail: contact@gerhardt-trainings.de, www.gerhardt-trainings.de