

*Übergänge – zwischen den letzten Arbeitsjahren und dem Ruhestand
Lebensnavigation für Menschen in der Nähe des Pensionsalters*

Langsam kommen die letzten Jahre des Arbeitslebens ins Blickfeld und Fragen tauchen auf:

- Was will ich noch erreichen?
- Was bedeutet Arbeits- und Lebensqualität für mich in dieser Phase?
- Wie überstehe ich die letzten Jahre gesund und motiviert?
- Was will ich in den letzten Jahren und im Ruhestand wirklich, wirklich machen?
- Wie gestalte ich den Übergang in den Ruhestand und was kommt danach?

Es ist nie zu früh, aber auch nie zu spät, sich diesen Fragen zu stellen. Am besten in einer Gruppe in einem einfühlsamen und kreativen Prozess.

Methode:

Die **Lebensnavigation** arbeitet mit bewährten und teilweise auch neu entwickelten Methoden des Persönlichkeitscoachings: Reflexive, kreative und imaginative Techniken; Gruppen und Einzelarbeiten. Sie ist ein kreativer Prozess der Selbstfindung.

Inhalte:

- Sichtbarmachen eigener Ressourcen und Fähigkeiten
- Den Mut entwickeln bei Zukunftsentscheidungen von den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Träumen auszugehen
- Wie kann ich motiviert und mit Freude bis zur Pension tätig sein
- Die letzten Jahre im Berufsleben und den Umstieg selbst gestalten
- Einen roten Faden für die Zeit ohne Erwerbsarbeit legen

Zielgruppe:

Frauen und Männer in den letzten Jahren des Berufslebens und die ersten Jahre in der Pension

Trainer: Thomas Diener,

Laufbahnberater, Supervisor, Therapeut, Teamentwickler, Konflikt- und Projektmanager mit dem Thema Lebens-/Berufsnavigation ist er in Deutschland, der Schweiz, Österreich, Tschechien und der Slowakei unterwegs.

www.fairwork.com

www.berufsnavigation.net