



# LEBENSNAVIGATION

für Menschen in der Nähe des Pensionsalters oder bereits in Pension

Wenn die letzten Abschnitte des Arbeitslebens ins Blickfeld rücken oder die ersten Monate in der Pension durchlebt sind, tauchen möglicherweise Fragen auf wie:

- Was will ich noch erreichen?
- Was bedeutet Arbeits- und Lebensqualität für mich in dieser Phase?
- Was will ich im Ruhestand wirklich, wirklich machen?

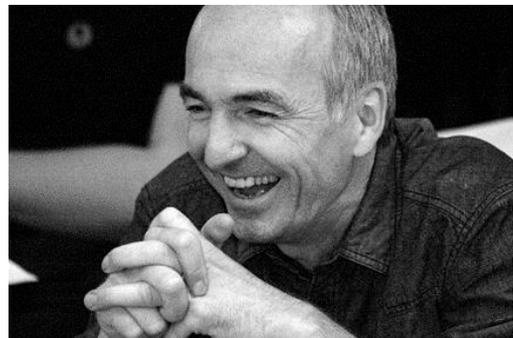
Es ist nie zu früh, aber auch nie zu spät, sich diesen Fragen zu stellen. Am besten in einer Gruppe in einem einfühlsamen und kreativen Prozess.

## WORKSHOP - LEBENSNAVIGATION

am Samstag, 7. Oktober 2023  
von 9:00 – 16:00 Uhr

im Treffpunkt mensch&arbeit  
Michaelerplatz 4a, 4400 Steyr

Kosten: 80 – 120 €  
in Selbsteinschätzung je nach Einkommen



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.)

---

Information und Anmeldung

Ulrike Hammerl  
0676/8776-3655  
ulrike.hammerl@dioezese-linz.at  
Treffpunkt mensch&arbeit  
Michaelerplatz 4a, 4400 Steyr



# WORKSHOP – LEBENSNAVIGATION

für Menschen in der Nähe des Pensionsalters oder bereits in Pension

## METHODE

Die Lebens-/Berufsnavigation arbeitet mit bewährten und teilweise auch neu entwickelten Methoden des Persönlichkeitscoachings: Reflexive, kreative und imaginative Techniken; Gruppen und Einzelarbeiten.

## INHALT

- Sichtbarmachen eigener Ressourcen und Fähigkeiten
- Den Mut entwickeln bei Zukunftsentscheidungen von den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Träumen auszugehen
- Die letzten Jahre im Berufsleben und den Umstieg selbst gestalten
- Einen roten Faden für die Zeit ohne Erwerbsarbeit legen

## ZIELGRUPPE

Frauen und Männer vor der Pension oder bereits in der Pension

## NÄHERE INFOS

[www.fairwork.at](http://www.fairwork.at)

[www.berufsnavigation.net](http://www.berufsnavigation.net)

## STATEMENTS VON TEILNEHMER:INNEN

aus anderen Workshops:

*- Mir war wichtig, dass ich aus einem getakteten Arbeitsleben zu einem neuen hoffnungsvollen Lebensabschnitt und einer partnerschaftlichen und gemeinschaftlichen Gestaltung meines Alltags komme. Mit der Lebensnavigation gewann ich viel Freude und Energie und vor allem Hilfestellung bei alltäglichen Fragen.*

*Berthold Pree*

*- Zufällig zu meiner Pensionierung wurde im Cardijnhaus Linz ein Treffen von Frauen und Männern angeboten, die sich beruflich verändern, oder sich eben in der Pension „zurechtfinden“ wollten. Mir kam das Angebot gerade recht und ich beteiligte mich am Austausch.*

*Adele Steininger*