

Mit Begeisterung älter werden Wie kann das gelingen?

In der Entwicklung unseres Lebens ist das Älter werden ein natürlicher Schritt. Doch wie bei jeder Phase der Loslösung gehören Abschied und gleichzeitiges Sich-Neu-Finden dazu. Gemeinsam mit anderen, die in derselben Situation sind, entwickeln Sie einen aktiven Weg und suchen für sich nach ganz individuellen und passenden Antworten auf spannende Fragen wie:

- Wie definieren wir „Alt sein“ allgemein und ganz persönlich?
- Wie ist das aktuelle Gesellschaftsbild zum Thema „Älter werden und sein“?
- Welchen menschlichen Umgang erleben wir dabei?
- Wie ist meine eigene Wahrnehmung dazu?
- Welchen Handlungs- und Gestaltungsspielraum gestehe ich mir zu und wie kann ich ihn vielleicht noch besser nutzen?
- Welche Gedanken belasten mich und schränken mich möglicherweise ein?
- Wie geduldig bin ich mit mir selbst?
- Welche spannenden Themen liegen jetzt vor mir?

Gemeinsam werden wir (auch ungewöhnliche) Ideen und Lösungen entwickeln, damit Sie für sich sagen können: „Mein persönliches Alter und meine Lebenssituation mögen zwar herausfordernd sein, sind aber vor allem für mich und meine Umgebung unglaublich wertvoll!“.

Referentin:

Anna Basse, zertifizierter systemischer Business-Coach und Teamcoach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Königstein am Taunus

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Nach Absprache

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Workshop (3 Std.) oder als interaktiver Online-Vortrag (60 – 90 Min.) angeboten werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Metaplanwand, Moderationskoffer, Vortrag in Reihenbestuhlung und Workshops im Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

100 km ab Kronberg