

## **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, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Kronberg

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Nach Absprache

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop mit 3 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

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

Maximale Entfernung:

100 km ab Kronberg