

ORIGINAL Themenpaket

Lebensglück!

Das Leben in einer neuen Lebensphase erfüllend und sinnstiftend gestalten.

echt:sinnvoll

Sie wollen

- ⊕ ... eine Standortbestimmung vornehmen?
- ⊕ ... einen neuen Lebensabschnitt bewusst gestalten?
- ⊕ ... in einer veränderten Lebenssituation Orientierung finden?
- ⊕ ... Visionen und Optionen entwickeln und sortieren?
- ⊕ ... Ziele definieren und erreichen?

Sie handeln

- Erkennen Sie Ihre Bedürfnisse, Qualitäten und Motivatoren.
- Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Lebenszeit sinnstiftend und erfüllend gestalten.

Sie erreichen Ihr Ziel

- ✓ Sie gestalten Ihren neuen Lebensabschnitt bewusst und im Einklang mit Ihren individuellen Ansprüchen.

Ganz unterschiedlich gehen Menschen mit Veränderung um. Manche verstehen einen neuen Lebensabschnitt als Chance, andere wiederum empfinden die Veränderung als Bedrohung und fühlen sich verunsichert.

Auch die Situationen können vielfältig sein: Der Eintritt ins Rentenalter. Die Phase in der die Kinder flügge werden. Das „Eltern werden“ und die folgende Erziehungszeit. Eine berufliche Neuorientierung. Oder einfach nur der Wunsch nach Veränderung und die Frage wie sie gestaltet werden soll.

In unserer Zusammenarbeit nähern wir uns auf unterschiedliche Weise Ihren Wünschen. Je nach Ausgangspunkt stärken wir Sie für die neue Phase und stabilisieren bereits Erreichtes. Mit anregenden Methoden entdecken wir, was Ihnen Freude bereitet, was Sie motiviert und Ihrem Tag Sinn gibt. Gemeinsam entwickeln wir Visionen für Ihren Lebensabschnitt und Optionen diese umzusetzen.

Ihr Weg:

Ich biete dieses Programm mit 4 Terminen à 2 Stunden an. Zwischen diesen Terminen liegen jeweils Abschnitte, in denen Sie unter Anleitung im Self-Assessment arbeiten.

Rufen Sie mich gerne unverbindlich an, und wir klären gemeinsam ob dieses Programm für Ihr aktuelles Anliegen passend ist. **Tel. 0241-92137957**



Astrid Köhler

Fachgebiet:

Authentische Positionierung
Persönlichkeitsentwicklung
Stress- und Krisenbewältigung

- ✓ Ganzheitlicher Coach, zertifiziert
- ✓ Resilienztrainerin, zertifiziert
- ✓ Marketing- und Onlinekauffrau
- ✓ Langjährige Führungskraft im Mittelstand
Bereiche: Marketing, Produktentwicklung,
Kommunikation
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Personalführung und
Teammanagement



Authentische Positionierung: Das **RICHTIGE** auf **MEINE ART** tun!