

## ORIGINAL Workshop

### Rentneralarm!

Statt Leere empfinden das Leben in der neuen Lebensphase erfüllend und sinnstiftend gestalten.

Sie wollen

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

Sie handeln

- 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.

Endlich Zeit, das zu tun, was Sie schon immer tun wollten. Aber was genau war das noch, wofür der Alltag nicht genug Zeit bot? Und was davon ist wirklich wichtig? Wo will man die Prioritäten setzen, um sich nicht wie im „normalen Leben“ in der Vielzahl der Optionen zu verlieren?

Und was passiert mit der Psyche, wenn man nicht mehr zur arbeitenden Bevölkerung gehört? Für viele Menschen war die Berufsrolle gleichzeitig ihre Lebensrolle. In dieser Rolle sind sie Zuhause. Sie wissen, wie sie sich im beruflichen Kosmos bewegen müssen, kennen sich aus im Umgang mit Kollegen und wissen, wie sie berufliche Entscheidungen treffen. Was ist in der Zwischenzeit mit dem Privatleben geschehen? Hat es Spuren hinterlassen, dass der Job so viel Raum eingenommen hat?

In unserem Workshop nähern wir uns auf vielfältige Weise Ihrem individuellen Umgang mit der neuen „Freiheit“. Wir werfen als Anregung einen Blick auf die Ergebnisse der Sinnforschung und die individuellen Quellen, aus denen sich der Lebenssinn speist. In spannenden Übungen bringen wir vielleicht schon verloren geglaubte Träume an die Oberfläche, mit Kreativitätstechniken widmen wir uns Ihren Beschäftigungsoptionen. Wir verbinden Theorie und Praxis, Freude und Besinnlichkeit und allem voran die Menschen, mit denen wir diesen Workshop durchführen. Damit Sie Ihren neuen Lebensabschnitt selbstbestimmt, sicher und mit klarem Blick gestalten werden!

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

### Ihr Weg:

Tagesworkshop: 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr.  
 Gruppengröße: 6 Personen bis max. 12 Personen.  
 Veranstaltungsort: Frankenberger Viertel, Aachen  
 Workshopleiterinnen: Astrid Köhler, Ute Stecher-Augenstein.  
 Kosten: EUR 270,- p. Person inkl. Getränke,  
 Handouts, Teilnehmerzertifikat

### Ihre Workshopleiterinnen



#### Ute Stecher-Augenstein

Coach, Trainerin

Fachgebiete:  
 Methodentechnik  
 Kommunikation  
 Lernen und Gedächtnis

- ✓ Studium Psychologie, Soziologie, Kunstgeschichte
- ✓ Trainerin für Stress- und Kommunikationsmanagement
- ✓ Train-the-Trainer für Methodentechniken
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Seminarleitung und Coaching



#### Astrid Köhler

Ganzheitlicher Coach, Resilienztrainerin

Fachgebiete:  
 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!