

MOOVE!

PERSONALENTWICKLUNG
FÜR DIE
"GENERATION ERFAHRUNG"



Anja Schmitt
Beratung+Training

www.schmitt-beratung-und-training.de
kontakt@schmitt-beratung-und-training.de

50 - Na und?

Motivation für die nächste Berufsphase

Beruflich sitzen Sie fest im Sattel, das Leben läuft in festen Bahnen, die Kinder sind aus dem Größten raus und Ihre Beziehung ist gefestigt. Oder ist bei Ihnen alles ganz anders und Sie erleben aktuell eine Phase riesiger Umbrüche? Die jungen Kollegen sind im Vormarsch, erste Alterserscheinungen treten auf oder private Krisen fordern Ihre Energie? Vielleicht dominieren auch Routinen Ihren Alltag und Sie fragen sich: Macht das eigentlich alles noch Sinn?

In diesem Workshop werfen Sie einen neuen Blick auf sich und Ihr Leben. Sie gewinnen Klarheit, tanken Energie für neue Herausforderungen und blicken aktiv nach vorn. Schließlich liegt noch circa ein Drittel Ihrer Lebensarbeitszeit vor Ihnen!

Zielgruppe: Menschen ab Ende 40 bis Mitte 50, die etwas für Ihre Leistungsfähigkeit, Ausgeglichenheit und Lebensbalance tun wollen.

Darum geht`s:

- Bilanz ziehen: Was waren meine beruflichen Ziele und wo stehe ich jetzt? Wie zufrieden bin ich im Moment?
- Ressourcencheck: Was sind meine Stärken? Was will ich im Blick behalten? Wie steht es um meine Gesundheit, wie um meine Motivation?
- Blick in die Zukunft: Was möchte ich noch erreichen und ausprobieren? Wie bleibe ich motiviert und engagiert? Wie erreiche ich meine optimale Lebenszufriedenheit?

Methoden:

Impulsvorträge, Reflexion und kollegialer Austausch

Verfügbar als Präsenz-Workshop, Live-Online-Workshop oder Blended Learning

..





60plus: Stark sein - stark bleiben!

Dynamisch und gelassen in den Endspurt

Die letzte Phase der Berufstätigkeit rückt näher. Diese Zeit ist eine besondere Zeit, begleitet von gemischten Gedanken und Gefühlen. Einerseits können Sie die Ernte Ihres reichen Erfahrungsschatzes für sich selbst und für das Unternehmen einfahren. Andererseits beschleicht Sie manchmal der Verdacht, im Vergleich mit jüngeren Kollegen nicht mehr so veränderungsbereit und schnell zu sein.

Dieser Workshop gibt Ihnen Impulse, für den eigenen Weg in den neuen Lebensabschnitt. Wir werfen einen wertschätzenden Blick auf das Älterwerden und die sich ändernden Bedürfnisse. Sie gewinnen neue Ideen für den anstehenden Lebensabschnitt und tanken Energie für die damit verbundenen Veränderungen.

Zielgruppe: Menschen ab Ende 50, die positiv und energievoll in die Zukunft gehen möchten

Darum geht`s:

- Bilanz ziehen: Was habe ich im Leben bisher erreicht? Was kann ich weitergeben?
- Ressourcencheck: Was sind meine Stärken und wie setze ich sie auch nach der Berufsphase klug ein? Was tue ich, um gesund und fit zu bleiben? Wie sieht mein Netzwerk außerhalb der Firma aus? Wie stehe ich zum Älterwerden und zum Ruhestand?
- Blick in die Zukunft: Wie kann ich die letzten Berufsjahre sinnvoll und wirksam gestalten? Wie behalte ich Schwung und Elan? Wie gestalte ich meinen Ruhestand?

Methoden:

Impulsvorträge, Reflexion und kollegialer Austausch

Verfügbar als Präsenz-Workshop, Live-Online-Workshop oder Blended Learning

**Für detaillierte Informationen rufen Sie an,
schreiben Sie uns eine Mail
oder lesen Sie mehr unter:**

www.schmitt-beratung-und-training.de

Telefon: +49 160 28 79 246

E-Mail: kontakt@schmitt-beratung-und-training.de