



Mit 45 das Leben neu anpacken! (Es ist nicht zu spät)

Kursleitung	<p>Mirjam Schmidli Organisationsberaterin und Coach</p> <p>Die Kurse finden in meiner Praxis am Schaffhauser Rheinweg 55, 4058 Basel statt.</p> <p>www.schmidli-consulting.ch</p>	
Kursidee	<p>In der Mitte des Lebens kommen viele Veränderungen auf uns zu: Die Kinder ziehen aus, die Eltern brauchen plötzlich Unterstützung, es treten gesundheitliche Probleme auf, den Job empfindet man als mühsame Routine oder aber als grosse Belastung. Manche verlieren den Arbeitsplatz. Oft gibt es auch Veränderungen in der Partnerschaft.</p> <p>Diese Häufung von Herausforderungen kann Ängste auslösen, sie kann aber auch Antrieb sein, das Leben aktiv anzupacken. Mit 45 ist der richtige Zeitpunkt gekommen, für sich zu klären, welches die eigentlichen Lebenswünsche sind und wie man diese noch erreichen kann. Es ist nicht zu spät!</p>	
Kursinhalte	<p>Im Kurs Mit 45 das Leben neu anpacken! können Sie Ihren persönlich wichtigen Themen auf die Spur kommen und lernen, neue Ziele zu setzen und diese systematisch zu verfolgen. Gemeinsam entwickeln wir Lösungswege und räumen Stolpersteine aus dem Weg. Die Erkenntnisse werden in einer kreativen Form festgehalten (Texte, Collagen, Bilder, Diagramme etc.) und zwischen den Treffen zuhause weiter bearbeitet. Am Schluss haben Sie ein Portfolio in der Hand, in welchem Ihre neuen Ziele visuell dargestellt sind und konkrete Umsetzungsschritte erarbeitet sind.</p>	
Zielgruppe	<p>Menschen in der Mitte des Lebens, welche etwas verändern möchten Alter: 40-60 Jahre</p>	
Methoden	<p>Theoretische Inputs – Einzelarbeit – Gruppendiskussionen – Präsentation</p>	
Anforderungen	<p>Da in diesem Kurs persönliche Inhalte besprochen werden, ist eine gewisse Offenheit erforderlich. Die Teilnehmenden verpflichten sich, die Inhalte, welche in diesem Kurs zur Sprache kommen, vertraulich zu behandeln.</p>	
Kursprogramm	<p>Kennenlernen – Blick zurück – Interessen und Stärken – Vision und Mission – Ziele auf dem Prüfstand – Schritte zur Umsetzung – Stolpersteine aus dem Weg räumen – Bin ich auf Kurs?</p>	
Fragen		<p>Zögern Sie nicht, mich bei Fragen zum Kurs zu kontaktieren!</p> <p>061 302 98 67 oder 079 774 94 03</p>