

Coaching -Angebot:

Mut zum Lebenswandel -

Gut vorbereitet in die Pensionierung

Sie werden in naher Zukunft pensioniert? Dieser Lebensübergang verändert Vieles in Ihrem Leben. Eine umfassende Vorbereitung darauf lohnt sich, um mit hoher Zufriedenheit in den nächsten Lebensabschnitt einsteigen zu können.

Ziele

Sie ...

- ... gestalten den Übergang in die Pensionierung aktiv.
- ... packen gut vorbereitet und zuversichtlich die neue Lebensphase an.
- ... entdecken brachliegende Talente und Ressourcen.
- ... eruieren ihre Werte, Visionen und Ziele .

Inhalte

1. **Abschluss der Berufstätigkeit / Klären der momentanen und zukünftigen Bedürfnisse**
Was gilt es, bei der Abschluss- und Übergangsplanung zu bedenken, zu klären und zu regeln?
2. **Veränderungen im Zeit- und Lebensrhythmus**
Welche Auswirkung hat eine Pensionierung auf die Partnerschaft und/oder auf das Beziehungsnetz und was heisst das für mich? Welche gesundheitlichen Aspekte gilt es im Alter zu beachten? Welchen Sinn gebe ich dieser Lebensphase?
3. **Ein Blick in die Vergangenheit: Kompetenzen, Interessen und Talente eruieren**
Welche Talente konnte ich im Berufsleben nur unzulänglich oder nicht verwirklichen? Welche Träume will ich realisieren?
5. **Festlegen neuer privater und sozialer Ziele**
Was will ich tun? Wofür hat mir bisher die Zeit gefehlt?
Welche nachberuflichen Perspektiven machen für mich Sinn?
6. **Mein Aktionsplan**
Was werde ich tun? Welche Schritte packe ich an?

Tipp: Fragen zur Finanzierung können in Zusammenarbeit mit Pro Senectute und/oder in einer anderen Fachberatung geklärt werden.

„Jeder Mensch kann, wenn er will, seinen Horizont erweitern. Er braucht lediglich über sich hinaus zu wachsen.“ *Ernst Ferstl*



Informationen

Methoden

Bei der Wahl der Methoden richtet sich **CREA** nach den aktuellen Bedürfnissen der Kundin resp. des Kunden und nach ihrer, resp. seiner Persönlichkeit.

Der **CREA** Coachingansatz ist ressourcen- und lösungsorientiert.

Das Coaching ist ein persönlicher Prozess und erstreckt sich über einen Zeitraum von 2-3 Monaten.

Ort

Murtenstr. 7, 2502 Biel oder nach Vereinbarung

Kosten

Erstgespräch: Fr. 100.-

Jede weitere Beratungsstunde. Fr. 150.-.

In der Regel werden 4-7 Beratungen pro Beratungseinheit in Anspruch genommen.

Unverbindlicher Erstkontakt

Andrea Frommherz, Berufs- und Laufbahnberaterin, Ausbilderin

078 822 52 14

andrea.frommherz@hispeed.ch

Mehr Informationen

www.crea-bbw.ch

