

Coachingpraxis

Generation40/50Plus

Die Balance Managerin

Wandel und Veränderungen erfolgreich gestalten

Anforderung und Programm

Unsere heutige Zeit ist geprägt von Wandel und Veränderungen im beruflichen, privaten und persönlichen Lebensbereich.

Begleitet werden Wandel und Veränderungen von steigendem Leistungs- und Erwartungsdruck sowie Unsicherheiten, Verlustängsten und Sorge um eine lebenswerte Zukunft.

Langfristig können die damit verbundenen Überforderungen, gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Zukunftsängste beruflichen Erfolg, Partnerschaft, Lebensqualität und Lebensfreude belasten und zu persönlichen, beruflichen und privaten Krisen führen.

Hinzu kommt, dass Menschen um die Lebensmitte aufgrund sich verändernder innerer Wertvorstellungen häufig nach einer Neuausrichtung ihres Lebens suchen.

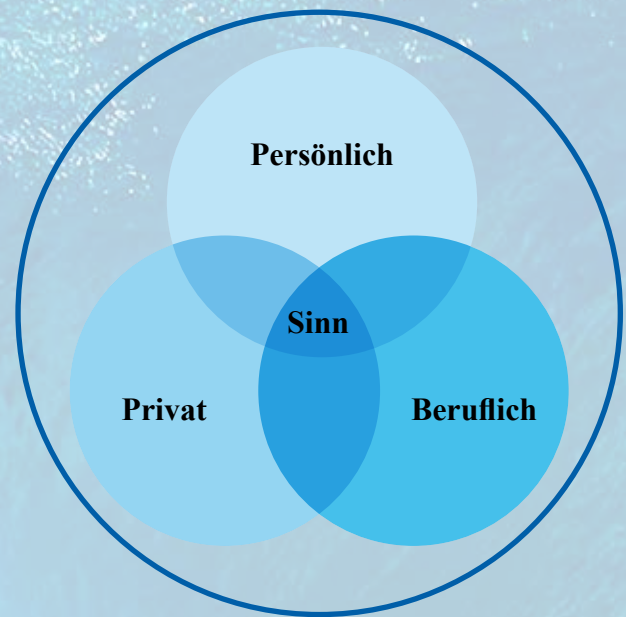
Welchen Beitrag kann die Balance Managerin leisten, die immer komplexer werdenden Lebensanforderungen zu bewältigen? Wie gelingt es ihr, ihre Lebensführung weiterhin zufriedenstellend zu gestalten?

Die Balance Managerin, ihre Aufgaben und ihr Selbstverständnis

ein Überblick über die Gesamthematik

Im heutigen gesellschaftlichen Verständnis ist besonders die Frau gefordert, die Anforderungen in ihrem beruflichen, privaten und persönlichen Lebensumfeld zu bewältigen und sich dabei möglichst wenig von Druck, Stress und Überforderungen einvernehmen zu lassen.

Was können wir als Balance Managerin tun, um Lebenszufriedenheit zu sichern und den weiter steigenden Anforderungen auch zukünftig gewachsen zu sein?



Authentische Lebensführung

durch die Besinnung auf sich selbst

Leben wir oder werden wir gelebt? In der modernen Lebenswirklichkeit erfüllen viele Menschen ihre Aufgaben und Pflichten nicht mehr aus eigenem Willen und eigenem Selbstverständnis heraus. Sie werden von den äußeren Umständen größtenteils fremdbestimmt und laufen Gefahr, sich selbst „aus dem Auge zu verlieren“.

Was können wir tun, unser Leben trotz vorhandener äußerer Verpflichtungen authentisch, auf die individuelle Persönlichkeit ausgerichtet zu gestalten?

Stress- und Burnoutprävention

zur Erhaltung von Lebensqualität, Wohlbefinden und Gesundheit

Zukunfts- und Versagensängste, weiter zunehmender Erwartungs- und Leistungsdruck, Informations- und Reizüberflutung sowie Konfliktsituationen im Beruf und Privatleben prägen das Lebensumfeld vieler Menschen. Immer häufiger auftretende Krisenwellen korrespondieren mit vermehrten Stresswellen und sind mitverantwortlich für zunehmende körperliche wie seelische Erkrankungen.

Was können wir tun, Stress und Burnout zu vermeiden?

Beziehungspflege statt Beziehungskrise

Partnerschaft und Freundschaft durch intakte Beziehungen festigen

Das Lebensumfeld vieler Beziehungen ist geprägt durch Zeitknappheit mit der Gefahr, dass die Menschen sich auseinanderleben und die Beziehung aufgrund von gegenseitigem Unverständnis und fehlender Kommunikation brüchig wird.

Hinzu kommt, dass in der heutigen Zeit die traditionellen Beziehungen zu der Familie zunehmend auseinanderbrechen und sich Freundschaften und soziale Netze zu neuen Beziehungsformen entwickeln.

Gelingt es nicht, das „Miteinander und Füreinander“ zu entdecken, können sich die Konflikte in den Beziehungen verschärfen und zur Entfremdung und Trennung führen.

Was können wir einerseits tun, um die Beziehung zum Partner lebendig zu gestalten und andererseits tragfähige freundschaftliche Beziehungen aufzubauen und zu erhalten?

Ganzheitliche Lebensgestaltung für Paare

der gemeinsame Weg, die Partnerschaft zufriedenstellend und erfüllend zu gestalten

Zeiten von Wandel und Veränderungen beeinflussen nicht nur das Leben der einzelnen Person, sondern wirken sich auf die Partnerschaft als Ganzes aus. Auch verändern sich mit zunehmendem Lebensalter die bisher vorhandenen Sinn- und Wertvorstellungen.

Was können wir tun, damit die Partnerschaft trotz Krisen, Wandel und Veränderungen langfristig – möglichst ein Leben lang – bestehen bleibt?

Coaching und persönliches Gespräch

die Verknüpfung individueller Stärken mit den gewünschten (Lebens-)zielen

Jeder Mensch möchte in seinem Leben seine Ziele erreicht und seine Wünsche in Erfüllung gehen sehen. Am besten erreicht er seine Lebensziele durch die (Wieder-)entdeckung seiner eigenen Stärken und Fähigkeiten, so wie einst Goethe schon feststellte: „ Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen.“

Was können wir tun, unsere (Lebens-)ziele und Wünsche tatsächlich zu erreichen?

Nutzen

Unterstützung von Frauen, Maßnahmen zu ergreifen, mit den heutigen und zukünftigen Lebensanforderungen erfolgreich umzugehen und eine zufriedenstellende Lebensführung sicherzustellen.

Angebot

- Alle Veranstaltungen werden unter dem Leitspruch „**Sich wohlfühlen und gleichzeitig fürs Leben lernen**“ entweder in **ausgewählten Hotels** mit ausreichender Zeit für individuelle Freizeitgestaltung oder in inspirierender Natur auf dem **Jakobsweg** durchgeführt.
- Die Veranstaltungen werden 2- oder 3-tägig als Wochenendveranstaltung durchgeführt.
- Einige Programmmodule sind sowohl für **Einzelpersonen** als auch für **Paare** konzipiert.
- Auf Wunsch können die Veranstaltungen **firmenintern** durchgeführt und nach deren spezifischen Anforderungen konzipiert werden.

Ansprechpartnerin und Begleiterin



Dagmar Riedel

über 30 Jahre Erfahrung mit Personen in Wirtschaftsunternehmen und im Sozialbereich, geprüfte Aus- und Weiterbildungsleiterin, pädagogische Mitarbeiterin in Schulprojekten, diplomierte psychologische Beraterin, Inhaberin der Coachingpraxis Generation 40-50Plus, praktizierende Balance Managerin.

Weitere Informationen und Anmeldung

Genaue Angaben über Organisation, Termine und Inhalte erteilen wir Ihnen gerne unter



Stieglitzweg 11
82152 Krailling bei München
Tel. : 089 /899 30 226 Fax: -27
Email: dagmar.riedel@coachingpraxis40-50plus.de
www.coachingpraxis40-50plus.de