



Den inneren Kompass neu ausrichten

ZRM® für Pflegepersonen 45+

Ob in der Arbeit, im Familienleben oder im eigenen Körper - die Lebensphase 45+ bringt einige Veränderungen mit sich.

Bis vor wenigen Jahren noch eine Grauzone zwischen Jung und Alt, rückt diese Lebensphase zunehmend in den Fokus der Aufmerksamkeit.

Mit 45+ ist die Lebensmitte überschritten, der Erfahrungsschatz ist angewachsen. Im (Arbeits-)Leben wurde vieles erreicht, manches ist noch offen geblieben. Die Zeit ist reif, den inneren Kompass neu auszurichten auf das, was jetzt wichtig ist.

Wie der Reifungsprozess vor sich geht, ist hoch individuell. Eines ist allen Menschen in dieser Lebensphase gemeinsam: es ändert sich die Perspektive. Man beginnt die Welt mit etwas anderen Augen zu sehen.

Um neue Motivation zu tanken, braucht es neue Ziele, die mit den eigenen Werten im Einklang sind. Denn auch Werte und Bedürfnisse unterliegen einem Wandel.

Bei diesem Seminar können Sie:

- Die Besonderheiten dieser Lebensphase reflektieren und lernen, wie Sie Ihre Vitalitätskurve beeinflussen können
- Eine Standortbestimmung in Bezug auf Ihre Arbeitsbewältigung und ihre Arbeitszufriedenheit machen
- Herausfinden, was Ihnen in der aktuellen Situation besonders wichtig ist
- Lernen, Ihre bereits vorhandenen Stärken und Möglichkeiten (Ressourcen) zu entdecken und systematisch zu nutzen

Sie erkennen, was Ihnen selbst wichtig geworden ist und wie Sie Ihre persönlichen Stärken und Potenziale bewusster für Ihre Arbeitsfähigkeit und Ihre Arbeitszufriedenheit nutzen.

Methoden:

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) nach Maja Storch und Frank Krause, Theorie-Inputs, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeiten

Dauer: 2 Tage + 1 Tag als Seminar.

Das Programm kann auch in Form von Coaching-Sequenzen individuell durchgeführt werden.

Kontaktdaten:

Dr. Danielle Bidasio
www.komunariko.at

Mobil: +43.664. 3873047

Mail: danielle.bidasio@komunariko.at