

Spurwechsel ab 55 - Zum Kennenlernen

Bis wieder Präsenzseminare durchgeführt werden können, bietet das Spurwechsel-Team im Mai und Juni Online-Kurzworkshops an. Mit Themen, die inspirieren, stärken und mit anderen Frauen in Kontakt bringen.

- ✓ Warten Sie schon lange auf die Teilnahme am Präsenzseminar „Spurwechsel ab 55“?
- ✓ Ist Ihr Ausstieg aus dem Berufsleben schon in Sicht?
- ✓ Haben Sie einfach Interesse, Lust und Neugier auf eines der Themen?

Dann melden Sie sich zu den ersten 3 Online-Kurzworkshops an. Sie sind einzeln buchbar und werden **jeweils vormittags und abends** angeboten.

Workshop 1



Wer kennt das nicht, ein schnelles Ja und hinterher ärgert man sich. Ich will etwas nicht und gebe doch nach. Das Ergebnis ist Unzufriedenheit.

Doch warum gelingt es mir nicht "Nein" zu sagen? Was bedeutet Grenze für mich? Wie kann ich meine eigene Grenze erkennen, wahrnehmen und wie kann ich Grenzen setzen, üben.

Im Online-Workshop erforschen wir, was uns daran hindert Grenzen zu setzen und üben Grenzen eher zu erkennen und öfter "Ja" zu sich zu sagen.



1.Termin: 18.5.2021 von 10 – 11.30 Uhr

2.Termin: 22.6. 2021 von 18 – 19.30 Uhr

Workshopleitung: Karin Piede

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Dozentin bei „Spurwechsel ab 55“

Workshop 2



Gehen Sie bald in Rente? Verscheuchen Sie den Gedanken daran oder können Sie den Tag X kaum erwarten? Hoffnungen, Vorfreude und Ängste tauchen dabei oft im Wechsel auf. Die gute Nachricht ist: Sie können den Übergang in die neue Lebensphase bewusst, entspannt und erfolgreich gestalten.

Die einzelnen Schritte dazu, viele Tipps und Impulse aus der Praxis erhalten Sie im Online-Workshop.

1.Termin: 25.5.2021 von 10 – 11.30 Uhr

2. Termin: 1.6.2021 von 18 – 19.30 Uhr

Workshopleitung: Christine Zaritzky M.A., Coach, Trainerin, Kursleitung und Dozentin bei „Spurwechsel ab 55“

Träger



Förderung



Kooperationspartner



Workshop 3



Resilienz, die Widerstandskraft der Seele, wird oft mit dem Immunsystem des Körpers verglichen. Ein gutes Immunsystem schützt vor Krankheiten, eine starke Resilienz hilft, mit Herausforderungen und Stress gut umgehen zu können. Sind die Herausforderungen leicht bis mittelschwer, meistern wir sie fast immer, schließlich verfügen wir schon über ein mehr oder weniger großes Paket an Lebenserfahrung, auf das wir zugreifen können. Was aber ist in Krisenzeiten, die uns mehr Stärke und Kraft abverlangen?

Nach einer kurzen Einführung ins Thema erfahren Sie, wie sie auch in Krisensituationen ruhig, gelassen und stark bleiben können.

1. Termin: 8.6.2021 von 10 – 11.30 Uhr

2. Termin: 15.6.2021 von 18-1.30 Uhr

Workshopleitung: Konstanze Schmidt, Heilpraktikerin, Familientherapeutin, Dozentin bei „Spurwechsel ab 55“

Organisatorisches

Kostenbeitrag: 25 Euro pro Workshop.

Für die Workshops nutzen wir Zoom. Den Teilnahmelink für Zoom erhalten Sie einen Tag vor dem Workshop, mit Tipps zum Umgang damit, falls Sie Zoom noch nicht kennen.



Mindestteilnehmerinnenzahl: 3

Maximale Teilnehmerinnenzahl: 12

Bei Nichterrechung der Mindestteilnehmerinnenzahl behalten wir uns vor, den Online-Kurzworkshop abzusagen. Die bezahlte Gebühr wird erstattet.

Schriftliche Anmeldung: info@spurwechselab55.de

Den Kursbeitrag überweisen Sie bitte unter Angabe der Workshopnummer, des Datums und Ihres Namens auf das Konto des Vereins für Fraueninteressen e.V.

Bankverbindung

Stadtsparkasse München

IBAN: DE 11 7015 0000 0000 1288 84

SWIFT-BIC: SSKMDEMM

Mit dem Zahlungseingang sind Sie verbindlich angemeldet:

Stornierung:

Eine Stornierung der Teilnahme ist bis 3 Tage vor dem Veranstaltungstag kostenfrei möglich.

Kontakt für Rückfragen: info@spurwechselab55.de, Tel. 089-8540933 (AB)

Bildquellen:

Rainer Sturm/pixelio.de, Canva

Träger



Förderung



Kooperationspartner

