

## MIDLIFE-POWER 45 +

Mit neuem Schwung in Ihre Zukunft



Als Mitarbeitende 45+ haben Sie bereits über 20 Berufsjahre hinter sich – aber auch noch gut 20 Jahre vor sich!

Häufig tauchen in diesem Alter Fragen auf, wie: **War's das?** Konnte ich meine Begabungen und Fähigkeiten sinnstiftend einsetzen? Habe ich mich genügend verwirklicht? Wie sieht meine Zukunft aus? Gäbe es noch ganz andere Möglichkeiten?

In diesem Seminar setzen Sie sich intensiv und kritisch mit diesen und weiteren Fragen auseinander und schaffen sich eine Entscheidungsgrundlage:

**Sie sagen überzeugt ein zweites Mal «Ja!» zu Ihrer jetzigen Funktion oder schlagen bewusst Ihren neuen Weg ein.**

### Dauer / Daten



Das Seminar dauert jeweils  
**2 ganze Tage.**

Folgende Termine stehen derzeit  
zur Auswahl:

- Fr. 25. Juni und Fr. 9. Juli 21
- Fr, 17. und 24. September 21

### Ort



Das Seminar findet in  
**Rapperswil/SG** statt.

Adresse:  
Zürcherstrasse 14

Gute Erreichbarkeit mit öV.  
Parkplätze vorhanden.

### Kosten



CHF 590.-  
inkl. Unterlagen



## Worum geht's?

### Darum sind Sie hier - Sie brauchen:

- Klarheit über Ihre Bedürfnisse, Potenziale und Ziele
- Sicherheit und Überzeugung betreffend die nächsten Schritte
- eine Entscheidungsgrundlage, um Ihre berufliche Zukunft sinnstiftend zu gestalten

### Das ist die Basis für Ihren Erfolg:

- Offenheit und Willen zur selbstkritischen Auseinandersetzung mit Ihrer aktuellen Situation
- Neugier und Lust, neue Möglichkeiten zu entwerfen («gross» zu denken)
- Bereitschaft, Selbstverantwortung zu übernehmen

### Mit diesen Themen setzen wir uns auseinander

- Eigene Bedürfnisse und Werte
- Sinnhaftigkeit
- Zukunftsentwurf und konkrete Ziele
- Stressresistenz und Resilienz
- Kritisches Hinterfragen der persönlichen Einsatzbereitschaft
- Verantwortung erkennen und übernehmen
- Vom «Lebensverwalter» zum «Lebensgestalter»
- Es ist **keine** Laufbahnberatung!

Wir erarbeiten diese Themen in einem **abwechslungsreichen Methodenmix** aus Theorie-Inputs, Praxiswissen und Erfahrung, Einzelarbeit (Reflexion), Austausch und Gruppenarbeit.

## Kursleitung



Gabriela Niedermann



Dipl. Personalfachfrau und Coach,  
NDS Leadership und Management,  
Erfolgspsychologie, Fachberatung für Anti-  
Stress Massnahmen. Langjährige, inter-  
nationale Berufserfahrung, besonders im HR.

Inhaberin Niedermann Coaching &  
Consulting GmbH.



Caroline Wilhelm



lic. phil. I (Pädagogik/Psychologie), fundierte  
Ausbildungen in der HR-Beratung, im  
systemischen Coaching sowie als Trainerin  
alphaSkills®. Langjährige HR-Berufserfahrung  
in KMU und Grossunternehmen.

Inhaberin Wilhelm Coaching und Beratung  
sowie alphaSkills ag.

**Wir freuen uns auf Sie!**