

Einzelcoaching:

Die Jahre haben viel an Erfahrungen gebracht, das Leben erfolgreich zu meistern. Es gibt jedoch Situationen in denen ganz **persönliche Unterstützung** von außen hilfreich ist, z.B. von einem neutralen Berater, von einem aufmerksamen, empathischen Coach:

- Sie stehen vor der Pension und wollen diese neue Lebensphase mit Freude planen und sinnvoll leben.
- Sie sind bereits in Pension und nun ist es anders als erwartet: Sie fühlen sich von Ihren Angehörigen weniger gebraucht oder es ist etwas Unvorhersehbares geschehen.
- Sie haben das Gefühl, dass in Ihrem Leben noch etwas offengeblieben ist, das Sie jetzt gerne abschließen/ bereinigen möchten.
- Sie fühlen sich müde, antriebslos und vermissen Ihre Lebensfreude.

Phasen des Einzelcoachings:

- Erstgespräch zum Kennenlernen (ca. 1 Stunde, kostenlos)
- Einzelcoachings-Sitzungen (jeweils 1-2 Stunden) nach individuellem Bedarf. Die Themen und Ziele des Coachings werden von Ihnen bestimmt, als Coach gestalte ich durch individuell passende Methoden.

Mag. Brigitte Winkelmayr-Krieg

Coach – Mediatorin - Trainerin

- Studium Betriebswirtschaft an der Wirtschaftsuniversität Wien
- Langjährige Berufserfahrung als Führungskraft und im Bereich Personalentwicklung, Training, Coaching
- International Coach Certification
- Mitglied des Future-Netzwerkes: Erfüllt älter werden

Aus- und Weiterbildungen

- Coaching
- Management & Leadership
Emotional Intelligente Führung
- Core-Coaching nach der Future-Methode
- Sinnzentrierte Logopädagogik nach Viktor Frankl
- Mediation

Kontakt

Tel: +43 (0) 660 508 2418
Brigitte.winkelmayr.krieg@gmail.com
ngbrigittewinkelmayr.jimdo.com



**ERFÜLLT
ÄLTER
WERDEN
WORKSHOPS &
COACHING**
Brigitte Winkelmayr-Krieg

Haben Sie sich überlegt, wie Sie älter werden wollen?

Vielleicht stimmen Sie mit mir überein, wenn ich sage:

Ich möchte so weit wie möglich **gesund** und **fit** bleiben, mich körperlich wohlfühlen.

Ich möchte mir einen **klaren Kopf** bewahren.

Ich möchte selbstbestimmt **aktiv** sein, tun, was mich wirklich **interessiert** und was einen **Nutzen für andere** stiftet.

Ich möchte nicht isoliert und einsam sein, sondern eingebunden in ein förderliches, unterstützendes **Netzwerk von Menschen**.

Ich möchte, dass mein Leben **Sinn** hat, bis zum letzten Atemzug.

Es geht also um **selbstbestimmte Lebens=qualität** – darum, unser Leben so zu gestalten, wie es für uns sinnvoll, gesund und wohltuend ist. Ein Leben das **Freude** macht, uns selbst spüren lässt und auch in schweren Zeiten Halt bietet.

Dazu können wir etwas tun!

Erfüllt älter werden – richtig gut leben!

Workshop-Reihe, um:

- Sich bewusst zu **machen**, wie Sie älter werden wollen und dies aktiv umzusetzen.
- Die eigenen Potenziale zu entdecken und sich (neue) Lebensräume zu schaffen
- Die Fülle des Lebens zu genießen
- Sinnorientiert zu leben.

6 Termine im 1. Halbjahr 2019:

- Donnerstag 15:00 – 18:00 Uhr
- Mittwoch 10:00 – 13:00 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage

Ort: 1070;

Details werden noch bekanntgegeben

Kosten:

90.-€/Workshop-Reihe (6 Termine)

TeilnehmerInnen:

Mindestens 6, maximal 12 TeilnehmerInnen

Anmeldung:

Per E-Mail oder telefonisch:

Brigitte.winkelmayer.krieg@gmail.com

Tel: 066 05082418

Heute im Beruf - morgen in der Pension!

Für jene, die in Kürze in Pension gehen und diese **neue Lebensphase bewusst** gestalten wollen:

- Was hat Ihnen Ihr Beruf bedeutet? Was werden Sie vermissen? Wofür sind Sie dankbar?
- Welche Wünsche, Pläne, Vorstellungen gibt es bereits für die Zukunft? Wo liegen Potenziale, die bisher zu kurz gekommen oder in Vergessenheit geraten sind?
- Wie möchten Sie in Zukunft den Tag gestalten? Was bereitet Ihnen Unbehagen? Worauf freuen Sie sich?
- Wer möchten Sie sein?

Der bewusste Schritt in die Pension ist mehr als Freizeit gestalten, es ist die Frage nach dem Sinn in der neuen Lebensphase.

Kleingruppe (ab 4 Teilnehmer, 3 Termine á 2 Stunden/Kosten 120.-€) oder:

Einzelcoaching (nach individueller Vereinbarung)