



Frau-Sein mit 50plus

Work-Life-Balance - Zukunft gestalten

Vor Ihnen liegen noch einige Berufsjahre. Wie können Sie diese gestalten und mit Ihrem Privatleben in Balance bringen? Dazu braucht es Klarheit über berufliche und private Interessen, Wünsche, Werte und Ziele:

- * Bin ich zufrieden mit meiner Lebenssituation?
- * Tue ich das, was mir wirklich am Herzen liegt?
- * Was motiviert und leitet mich?
- * Welche Träume beflügeln mich?

Workshop-Ziel

- * Klären der eigenen Situation
- * Ausloten neuer Perspektiven
- * Selbstbestimmte statt fremdbestimmte Ziele verfolgen
- * Gewohntes anders oder neu gestalten

Workshop-Inhalt

- * Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Privatleben
- * Umgang mit Entscheidungs- und Veränderungsprozessen
- * Zusammenspiel von Verstand, Körper und Gefühlen
- * Persönliche Ressourcen stärken

Dieser Workshop bietet Impulse, um notwendige oder gewünschte Veränderungen anzustossen. Durch den Mix von theoretischen Grundlagen und Einzelarbeit werden Sie eingeladen, neue Perspektiven zu entdecken und Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.

Daten:	19. Oktober 2018 14. Dezember 2018 18. Januar 2019	(Anmeldung bis 12. Oktober 2018) (Anmeldung bis 7. Dezember 2018) (Anmeldung bis 11. Januar 2019)
Termine für Gruppen ab 3 Personen auf Anfrage		
Gruppengrösse:	3 bis 6 Personen	
Seminarorte:	Seilergraben 61, 8001 Zürich (http://map.search.ch/8001-zuerich/seilergraben-61)	
Zeit:	9.00 – 12:30 und 13:30 – 16.30 Uhr	
Seminarkosten:	290 CHF	
Anmeldung:	info@renata-merz.ch oder Tel. 079 585 61 35	
Leitung:	Renata Merz, Psychologin SBAP, Fachpsychologin in Arbeits- u. Organisationspsychologie, 8620 Wetzikon, Tel. 079 585 61 35, www.renata-merz.ch	