



# .....und plötzlich viel Zeit!



## **Die letzten Berufsjahre und die berufsfreie Zeit danach aktiv gestalten**

Um kreative Ideen zu entwickeln, braucht es einen  
Perspektivenwechsel.

Den biete ich in spezieller Umgebung des Oberengadins für  
Einzelpersonen und Paare ab ca. 55 Jahre an.



Wir diskutieren, ergänzen mit Informationen und suchen individuelle Antworten.

- Wie möchte ich meine letzten Berufsjahre gestalten?
- Was ist mir wichtig?
- Was brauche ich dazu?
- Wie verabschiede ich mich von meinen Berufskollegen, Chefs?
- Wie möchte ich verabschiedet werden?
- Wie schaffe ich (wir als Paar) einen guten Übergang aus der aktiven Berufswelt?
- Welche neuen Herausforderungen möchte ich (möchten wir) angehen?
- Wie bereite ich mich auf sinnvolle nachberufliche Möglichkeiten vor?

### Inhalte

- Umgang mit Veränderung
- Meinen roten Faden im Leben erkennen
- Meine Ressourcen und Potentiale
- Meine Erwartungen an die Zukunft
- Strategien entwickeln
- Attraktive, lohnende, persönliche Ziele entwerfen

### Seminargestaltung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Individuelle Anreise Ankommen in der speziellen Umgebung	Gemeinsam am Thema weiterdenken		
13.00 Start in den Perspektivenwechsel und unser gemeinsames Thema	Mittagspause		13.00 Abschluss des gemeinsamen Perspektivenwechsels
Gemeinsames Nachtessen in der Bever Lodge	Freizeitangebote	Gemeinsames Abendessen mit neuer Perspektive auf die schöne Landschaft	Individuelle Heimreise und Umstieg in den neuen Alltag
Individuelles Kurzcoaching			

Ich werde mich im Vorfeld mit Ihnen telefonisch in Verbindung setzen, damit ich Ihre spezielle Situation und die daraus resultierenden Bedürfnisse kennen lernen kann. Nach Möglichkeit fließen diese dann in das Programm ein.

Während dieser Zeit biete ich Ihnen ein persönliches, kurzes Coaching vor Ort an.

### Ort

Bever Lodge  
Via Maistra 32  
CH-7502 Bever  
[www.beverlodge.ch](http://www.beverlodge.ch)



### Daten für 2017

3. - 6. 7.2017  
25. - 28.9.2017

### Anzahl Teilnehmende

10 -18

### Kosten

850.-Fr./Person

*Inbegriffen*

- Kurskosten, inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung
- Einzelcoaching von 30 Minuten
- 2 begleitete Ausflüge (für sportlich Ambitionierte und für Geniesser)
- ÖV und Bergbahnen Oberengadin für 4 Tage bei Hotelunterkunft

### *Zusätzliche Kosten*

- Anreise Individuell
- Unterkunft und Verpflegung (z.B. Bever Lodge)
- Getränke (ausserhalb der Kursstunden)
- 1 Nachtessen auswärts
- Bike oder E-Bike-Miete, eventuell Kutschenfahrt für die Freizeitangebote



**Um sich intensiv, achtsam und freudvoll mit diesen Gedanken zu befassen, biete ich eine Seminarauszeit mit Perspektivenwechsel im schönen Oberengadin an.**



**Brigitta Schneider-Knell**

lic.phil Fachpsychologin FSP, Coach, Supervision  
und Organisationsberaterin BSO

Praxis für Coaching, Supervision,  
Organisationsberatung in der Altstadt von Aarau seit  
2001.

Individuelle Beratung für Privatpersonen,  
Führungsverantwortliche, Teams.

Interessiert? Anmeldung unter [www.schneider-beratungen.ch/kontakt/](http://www.schneider-beratungen.ch/kontakt/)