



Veränderung und Aufbruch in der Lebensmitte - Mid Ager Coaching (MAC) - Ein Erfahrungs- und Sparrings-Workshop in einer exklusiven Kleingruppe

*„Wenn du schnell gehen willst, dann gehe alleine.
Wenn du weit gehen willst,
dann musst du mit anderen zusammen gehen.“
(Afrikanisches Sprichwort)*

Der Blick auf den demographischen Wandel hat es schon lange deutlich gemacht: wir werden älter. Wir leben länger! Was heißt das, wenn die magische Grenze von 50 überschritten ist? Die verbleibenden 10 – 15 Jahre der Berufstätigkeit nur noch „mitlaufen“ oder auf eine Abfindung warten und sich in den vorgezogenen Ruhestand verabschieden? Oder nach Entwicklungsperspektiven suchen und nach Möglichkeiten, sich noch einmal zu verändern?

Das „weg von“ ist dabei für viele recht deutlich, denn man weiß, was man nicht mehr will: immer weiter so funktionieren, ständig liefern, permanent unter Druck, häufig fremdbestimmte Arbeitstage und übervolle Kalender mit langatmigen Meetings.

Früher wurde es gern mit einem gewissen Unterton als Midlife-Crisis abgetan, wenn Mann oder Frau sich aufmachten, ihr bisheriges Leben, die Arbeit/Karriere, das Umfeld oder sogar die eigenen Wertvorstellungen und das eigene Lebensmodell in Frage zu stellen.

Gerade in der aktuell schwierigen Zeit stehen Unternehmer sowie Fach- und Führungskräfte vor immer neuen Herausforderungen. Häufig sind kurzfristiges Handeln und Krisenmanagement im Führungsalltag gefragt und notwendig. Auch privat stehen sie vor ganz neuen Herausforderungen, sowohl im familiären als auch gesellschaftlichen Umfeld.

Die sogenannte Lebensmitte markiert dabei nicht das Ende der Möglichkeiten, weder privat noch beruflich. Vieles ist möglicherweise noch gar nicht ausgeschöpft, vieles eventuell noch nicht „gelebt“.

Mit einer positiven Veränderungsbereitschaft, verbunden mit dem Blick für das realistisch Machbare, einer guten Portion Mut und der Freude auf etwas Neues, das anders sein wird, sind alle Voraussetzungen für einen Aufbruch vorhanden. Wer mit „Ü50“ noch einmal neu durchstarten möchte, sollte sich frühzeitig orientieren und strategisch planen.

Eine berufliche Veränderung ist ein wichtiger Schritt im Leben. Es kann ein großes Risiko darstellen, wenn Sie nicht genau wissen, was Sie tun (wollen) oder wie Sie es verfolgen sollen.

Grund genug also, ein Coaching für berufliche Veränderungen in Betracht zu ziehen.

Bei dieser Neuorientierung hilft die Einschaltung eines Coaches gemeinsam Antworten auf Ihre Fragen zu finden, zu klären, was Sie tun möchten und Sie bei der Entwicklung und Planung Ihrer Strategie unterstützen. Darüber hinaus ist es äußerst vorteilhaft, Netzwerk-Strategien zu entwickeln und Beziehungen mit Menschen in Ihren Interessengebieten aufzubauen. Es wird Ihnen helfen, Menschen zu treffen, die ähnliche Themen haben und mit denen Sie in einen Austausch kommen können und wollen. Gemeinsam voneinander und miteinander zu lernen ist die Chance. Aufgrund einer personellen Veränderung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Themen:

- Klarheit über Erreichtes und Akzeptanz des Vergangenen
- Quo Vadis- wo wird mich mein Lebensweg hinführen? Blick auf das große Ganze.
- Was möchte ich wirklich tun, wozu bin ich bereit? Meine Erfolgs-Biographie.
- Gibt es alternative Karrierewege?
- Wo liegen meine Fähigkeiten, mein Potential, meine Interessen und meine Leidenschaften, wo sind meine Träume und Wünsche?
- Worin liegen meine besonderen Potentiale als älter werdender Mensch?
- Wie gestalte ich mir meine Aufgaben auch in den nächsten Jahren noch interessant?
- Wie lebe ich meine Werte in der Arbeit und erlebe Bestätigung im Umfeld?
- Wie erhalte ich meine eigene Leistungskraft – Umgang mit eigenen Grenzen.



Zielgruppe:

- Menschen 50 plus mit Fragen / auf der Suche nach Veränderung
- Menschen mit Offenheit, Neugier und Bereitschaft zum Austausch
- Menschen in ihrer beruflichen Rolle als Fach- oder Führungskraft, Unternehmer, Freiberufler und leitender Mitarbeiter.

Format:

- Individuelle Vorbereitung: Kennenlern-Gespräch (telefonisch/online): Worum geht es mir eigentlich? Wichtig ist eine gute Abstimmung zwischen individuellen Erwartungen, Zielen und Möglichkeiten dieses Workshop- und Coaching-Angebotes.
- Wertschätzende Haltung und Grundeinstellung für den gemeinsamen Dialog und Austausch in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter, basierend auf einem sich entwickelnden „Wir-Gefühls“ in der Diskussion und Klärung eines Zukunftsbildes
- Persönliche Standortbestimmung: bewusst werden über eigene Stärken, Kompetenzen und Werte und dabei herausfinden, was mir wirklich wichtig ist
- „Peer-to-Peer Konsultation“ – Austausch auf Augenhöhe, Kontakt untereinander entwickelt ein wechselseitiges Korrektiv und gleichzeitig entstehen neue Möglichkeiten, (auch und gerade) durch die Interaktion der Teilnehmenden.
- Lösungsfindung innerhalb der Gruppe, auf der Grundlage positiver Emotionen
- Rolle des Coaches: Brückenbauer – Begleiter – Wegbereiter – „Raumschaffer“ - Impulsgeber

Nutzen:

- Orientierung – ich habe den Kontakt zu meinem Inneren (wieder) gefunden und gehe in Resonanz
- Klarheit – ich weiß wohin.
- Konsequenz – ich kann meine Ziele umsetzen
- Wirksamkeit – ich kann nachhaltig eine Veränderung erreichen
- Encourage – ich habe den Mut gefunden für einen Aufbruch, für Veränderungen
- Timing – ich warte nicht, die Zeit ist reif die Umsetzung meiner Ideen.

Ablauf in 4 Phasen an 2 Tagen:

Phase 1 Individuelle Anreise: Ankommen, Austausch, Kennenlernen.

Phase 2 Persönliche Standortbestimmung – Arbeitsbiografie – In der Ruhe liegt die Kraft

Phase 3 Wald, Wiese und Heide als Entwicklungsraum – Zeit zum Aufbruch

Phase 4 Der Weg ist das Ziel – neue, andere Wege gehen.

Investition:

Die Veranstaltung ist als „Coaching-Werkstatt“ gedacht, mit dem Anspruch, wertschätzende Offenheit mitzubringen, miteinander in den Austausch zu gehen und voneinander aus Erfahrungen zu lernen. Es werden 6 bis maximal 8 Menschen an diesem Workshop teilnehmen können.

Werkstatt-Coach ist Volker Rojahn.

Zeitaufwand 2 - 3 Tage.

Neben dem Beitrag für die Teilnahme an dem gesamten Workshop (EUR 450,00 / Person) fallen Kosten für Unterkunft und Verpflegung am Ort der Veranstaltung an.

**Anmeldungen und Terminabstimmung
(Termine nach Absprache):**

ROJAHN-CONSULTING
Volker Rojahn
Eichstr.25, 25767 Bunsöh
Mobil +49 (0) 160 - 8856331
Email: vr@rojahn-consulting.com