

## Exklusives Frauen-Coaching 50plus (Kursnr.: L4MFA02)

Beginn , auf Anfrage

Kursort Weißenfels

Umbruch und Aufbruch, Sinnfrage und Neuorientierung, Lebenswandel: das sind einige der Themen, die sich Frauen ab 50 stellen. Vieles ist bereits erreicht, zugleich verändert sich manches im Leben oder bisher wichtiges wird in Frage gestellt. Die Grenzen der bisher als verlässlich erlebten eigenen Leistungsfähigkeit werden neu wahrgenommen, vielleicht ausgelassene Chancen bedauert, nicht realisierte Lebensräume verabschiedet.

Wir stehen vor einschneidenden Herausforderungen, wollen es aber erst einmal nicht wahrhaben. Die Lebensphase von 50plus bietet trotz möglicher Verunsicherung oder innerer Zweifel eine gute Zeit innezuhalten, den Blick nach Innen zu richten, Bilanz zu ziehen. Das eigene Leben noch einmal in neue Bahnen zu lenken.  
Wann, wenn nicht JETZT - endlich mal an sich denken und die neue Lebensphase bewusst nutzen!

Inhalte:

Modul 1: Psychologische Grundlagen des Alterns

- Bleibt das jetzt so oder kann das weg?
- Wenn Ja - Wie?

Inhalt

Modul 2: Wie komme ich mit den Veränderungen klar?

- Wie passe ich mein Weltbild an ohne Verbitterung?

Modul 3: Lebenskurven - Coaching

- Habe ich alles erreicht in meinem Leben?
- Was möchte ich noch erreichen?

Modul 4: Der Kopf ist Jung - der Körper alt

- Kompensationsstrategien
- Authentisch bleiben
- Lebenskrisen nutzen zur persönlichen Weiterentwicklung

Modul 5: Selbstoptimierungswahn

- Was mache ich mit? Was ist zu viel?
- Lebensfreude durch weniger Druck

Unterricht im Tagesbereich

Dauer 8 Unterrichtsstunden

Kosten 2100,00 €  
(Umsatzsteuerfrei nach § 4 Nr. 21/22 UStG. Änderungen vorbehalten.)

BAföG Dieser Kurs ist nicht durch [Aufstiegs-BAföG](#) förderbar.

Kontakt Andrea Mondrossek  
Tel.: 03443 3414-11  
E-Mail: [amondrossek@ihkbiz.de](mailto:amondrossek@ihkbiz.de)

Sandra Uhlich  
Tel.: 03443 3414-16  
E-Mail: [suhlich@ihkbiz.de](mailto:suhlich@ihkbiz.de)