

Bildungsmarkt SGB II

Orientierung in der Lebensmitte

Angebot-Nr.	00002390
Preis	Preis auf Anfrage
Termin	Termine auf Anfrage
	Wir richten uns mit Veranstaltungsdauer und -ort nach Ihren Bedürfnissen.
	Die Veranstaltung kann ab 8 Teilnehmer*innen angeboten werden (digital auch weniger). Bitte bemühen Sie sich um entsprechende Auslastung. Alternativ kann die Veranstaltung auch als Einzelcoaching durchgeführt werden.
	Wir bieten sämtliche Seminare und Coachings sowohl in Präsenz als auch in virtuellem Format über das Webtool Ihrer Wahl an. Alle Seminare sind in einem Blended-Learning- Konzept über unsere

Angebot-Nr. 00002390

Anbieter

faktorM.
Mensch im Unternehmen

faktorM. - Mensch im Unternehmen

- ✉ Schwaigerweg 2
85625 Bayern
Deutschland
- ☎ 08093 6044922
- 📠 08093 6044923
- @ info@faktorM.de
- 🌐 <http://www.faktorM.de>

Ansprechpartner

Dipl.-Psych. Petra Ibach- Graß

Geschäftsführende
Gesellschafterin

- ☎ 08093 6044922
- 📠 0176 36103103
- @ petra.ibach-grass@faktorM.de

eigene Online-Plattform eingebettet. Gerne erstellen wir ein individuelles Angebot zugeschnitten auf Ihre Bedarfe. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Ort Bayern

Beschreibung des Angebotes

In der Mitte Ihres Lebens sehen Sie sich mit neuen Herausforderungen konfrontiert: Die Vereinbarung von Karriere und Privatleben fordert Ihnen viel ab. Familienmanagement und berufliche Anforderungen - manchmal haben Sie das Gefühl, Ihre Work-Life-Balance ist gehörig in Schieflage? Besuchen Sie unser Seminar Orientierung in der Lebensmitte. Hier tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus, reflektieren Ihre Erfahrungen und analysieren die aktuelle Situation, um dann eine individuelle Zukunftsplanung zu erstellen.


Weitere Informationen zum Angebot

Themen des Trainings:

- Work-life-Balance
- Zukunftsperspektiven und Ziele
- Entspannungsübungen
- Ressourcenaktivierung
- Kleines ABC zur Gesunderhaltung und Fitness


Methoden im Training:


- Vortrag und Unterrichtsgespräch
- Einzelarbeit
- Diskussion
- Partnergespräche
- Erfahrungsaustausch

 <http://www.faktorM.de>


Wolfgang Oppacher

Geschäftsführender
Gesellschafter

 08093 6044922

 0179 1313016


 wolfgang.oppacher@faktorM.de

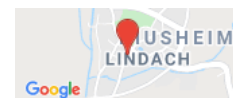
 <http://www.faktorM.de>


Veranstaltungsort


faktorM. - Mensch im

Unternehmen


 Schwaigerweg 2
85625 Bayern
Deutschland



 08093 6044922

 08093 6044923

 info@faktorM.de

 <http://www.faktorM.de>

Arbeit in Kleingruppen, Präsentationen
Reflexion
Übungen
Beobachtung, Auswertung und Feedback

Angebotsmerkmale

Form	Workshop/Training
Bildungsziel	Sie reflektieren Ihre persönliche Lebenserfahrung und Ihre aktuelle Lebenssituation, entwickeln Perspektiven und persönliche Zukunftsvisionen, erlangen Basiskenntnisse über Gesundheits- und Leistungserhaltende Ernährung, lernen und ergreifen Maßnahmen zur eigenen Gesunderhaltung und Fitness, lernen und praktizieren Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung.
Vertiefungsgrad	Grund-/ Basiswissen
Zielgruppe	Mitarbeiter*innen und Führungskräfte im Alter von etwa 45 bis 55.
Zugangsvoraussetzungen	keine

[Angebot manuell aktualisiert am 10.08.2021](#)