

Balance & Fokus

Veränderungen und Neuanfänge meistern

woche53

1. – 4. Mai 2024



Herausfordernde Phasen und Übergänge in unserem Leben ermöglichen uns immer wieder einmalige Entwicklungschancen. Dabei in einer guten Balance zu bleiben, ist eine grosse Herausforderung. Denn: Veränderungen verlangen viel von uns. Die alte Sicherheit haben wir verlassen, im Neuen sind wir noch nicht angekommen. Das kann eine Spannung erzeugen, die als unangenehm oder überfordernd erlebt wird. Wenn es uns gelingt, von einem «entweder – oder» in ein «sowohl – als auch» zu kommen, reagieren wir gelassener und fokussierter auf Herausforderungen. Wir können in Verbindung mit uns selbst konkrete Lösungen erarbeiten.

Wie gelingt es, Herausforderungen und Lebensübergänge im beruflichen oder privaten Kontext gut zu meistern? Vielleicht handelt es sich um:

- ... meinen Übergang von der ersten in die zweite Lebenshälfte
- ... den Spurwechsel in meine eigentliche, ureigene Lebensspur
- ... meinen Übergang der aktiven Berufsphase in die Zeit danach
- ... die Neuorientierungsphase zwischen zwei Jobs
- ... das Abschiednehmen von einem nahen, verstorbenen Menschen
- ... Trennung vom Lebenspartner / von der Lebenspartnerin
- ... eine plötzliche, ungeplante Veränderung in meinem Leben

Um Altes loslassen zu können und sich Neuem zu öffnen, kann es hilfreich sein, zunächst etwas Abstand zu gewinnen. Innezuhalten, in Ruhe zu reflektieren und im Gespräch das sich anbahnende Neue möglichst konkret auszuformulieren.

Die **woche53 vom 1. bis 4. Mai 2024** (Mittwoch bis Samstag) gibt dir Raum und Zeit, dich mit deinen Lebensthemen intensiv auseinanderzusetzen. Du kannst mehr Klarheit finden und Lösungsansätze entwickeln, wie du auf deine aktuellen Herausforderungen antwortest. Impulse und Coaching-Gespräche unterstützen dich dabei.

Wie immer in der **woche53** spielt der **Entwicklungsraum Natur** dabei eine wichtige Rolle, das heisst, wir sind draussen unterwegs. Und zwar in der schönen Urschweiz mit ihren grandiosen Seen und Bergen.

”

Übergang
als Tor zum
Neuanfang

”

Es ist schön
zu leben,
weil Leben
anfangen ist,
immer und in
jedem Augenblick

(Cesare Pavese)

Die An- und Rückreise erfolgt mit ÖV und zu Fuss. Das Gepäck für die vier Tage nimmst du in einem Rucksack mit. Wir übernachten in einfachen Gasthöfen, umgeben von inspirierenden Landschaften.

Begleitet wirst du während dieser woche53 von den beiden erfahrenen Coaches Danièle Zatti und Armin Haas. Die max. sechs Teilnehmer:innen kommen aus unterschiedlichen Unternehmen, Rollen und Settings.

Die **Teilnahmegebühr** inkl. Vor- und Nachgespräch sowie Unterlagen beträgt CHF 2'250, zzgl. MwSt. Dazu kommen die Kosten für Unterkunft und Verpflegung, welche die Teilnehmenden vor Ort selbst bezahlen.

Spricht dich das Thema Balance & Fokus an? Hast du ein aktuelles Thema aus deinem beruflichen und/oder privaten Leben, wofür du während einer kurzen Auszeit stimmige Antworten und konkrete Lösungsansätze entwickeln möchtest?

Wir freuen uns, dich in der woche53 begrüßen zu können!



Danièle Zatti



Armin Haas

Infos und Anmeldung

www.woche53.ch
contact@woche53.ch

woche53

