

SPEZIALSEMINAR

60 JAHRE

WIE WEITER?

BEWUSST IN DIE
NÄCHSTE
LEBENSPHASE
STARTEN





SPEZIALSEMINAR

60 Jahre – wie weiter ?

BEWUSST IN DIE NÄCHSTE LEBENSPHASE STARTEN

ZIELGRUPPE

Dieser Kurs richtet sich an **Mitarbeitende der Altersklasse zwischen 57 und 65 Jahren**. In diesem Alter haben sie andere Aus- und Weiterbildungsbedürfnisse als noch mit 30 oder 40 Jahren.

Die berufliche Karriere wurde gemacht. Jetzt stehen eher die Nachfolgeplanung und der Know How Transfer an die jüngere Generation an. Damit einher geht aber auch das Thema Loslassen von beruflichem Status und Abgabe der Verantwortung.

Es gilt, sich auf die bevorstehende Pensionierung und die Zeit danach vorzubereiten. Für Menschen um die 60 Jahre beginnt eine Neuorientierung sowie eine neue Ausrichtung der Lebensziele. Worauf legen sie in der nächsten Lebensphase den Schwerpunkt?

Im Kurs treffen die Mitarbeitenden Vorbereitungen, um die nächste Lebensphase voller Freude, Leichtigkeit und Glück zu erleben. Sie machen sich fit für die nächste Lebensetappe.

ZIELSETZUNG und NUTZEN

Im Kurs nehmen sich die Mitarbeitenden bewusst Zeit, um über den zukünftigen Lebensweg nachzudenken. Sie überlegen sich, wie sie das nächste Drittel ihres Lebens gestalten wollen.

In diesem Alter ist der Höhepunkt der Karriere erreicht, die Kinder sind erwachsen und das Haus gebaut. Nun werden andere Themen wichtig, wie z.B. gute Gesundheit, für die nächsten Berufsjahre noch voller Power zu sein und eine grosse Lebensqualität im anschliessenden Ruhestand zu erleben.

Nach einer Standortanalyse und dem Thema „Loslassen von Altem und Verbrauchtem“, werden neue Lebensziele definiert. Gleichzeitig bereiten sich die Mitarbeitenden für Unvorhergesehenes und den Notfall vor. Zudem setzen wir uns am Kurs auch mit der Endlichkeit des Lebens auseinander.

Die Mitarbeitenden haben nach dem Kurs einen Plan für den zukünftigen Lebensweg und bekommen so den Kopf wieder frei für die Gegenwart. Eine Begleiterscheinung des Seminars ist es daher auch, dass die Mitarbeitenden voller Engagement die letzten Berufsjahre für die Firma tätig sind.

KURSinHALTE

Der Kurs ist in folgende vier Module eingeteilt:

1. STANDORTBESTIMMUNG UND LOSLASSEN VON VERBRAUCHTEM



Das erste Modul dient als „**Reisevorbereitung**“ für die **nächste Lebensetappe**. Die Themen sind:

- **Standortanalyse**: Was ist meine Ausgangslage und wo stehe ich heute?
- **Loslassen**, was ich nicht mehr benötige. Welchen alten Ballast kann ich abwerfen? Es werden diverse Methoden durchgenommen, um Verbrauchtes loszulassen, welches keine Gültigkeit mehr hat. So wird Platz und Kapazität geschaffen für das Neue.
- „**Unerledigtes**“ in Ordnung bringen: Gibt es evtl. mit Familienmitgliedern oder anderen Menschen Themen, die zu bereinigen sind?

2. ZIELE FÜR DIE NÄCHSTE LEBENSPHASE DEFINIEREN

Welche **Werte** sind heute für mich wichtig? Was für aktuelle **Bedürfnisse** habe ich? Welche **Wünsche** habe ich und was wollte ich schon immer tun, habe es aber immer hinausgeschoben? Wir gehen diesen Fragen auf den Grund, denn sie dienen als Grundlage für die neuen Lebensziele.

Nach der **Zieldefinition** lernen die Mitarbeitenden die **Methoden des Visualisierens**, respektive des **Manifestierens** von Zielen kennen. Was im Spitzensport schon lange im Einsatz ist, kann jede Frau und jeder Mann einsetzen, um die eigenen Ziele einfacher zu erreichen.

Wir betrachten zudem, wie Glaubenssätze auf uns wirken. Wie werden diese positiv formuliert, damit sie für uns und nicht gegen uns arbeiten?



3. BEREIT SEIN FÜR UNVORHERGESEHENES



Wir Menschen gehen in Bezug auf unsere Zukunft idealerweise vom Besten aus, doch empfiehlt sich, **für den Notfall vorgesorgt zu haben**. So können wir im Ernstfall das Selbstbestimmungsrecht gewährleisten. Die Familienangehörigen oder Bezugspersonen wissen, was die Wünsche sind, falls der Notfall eintritt. Die nachfolgenden Themen/Dokumente werden besprochen und Vorlagen abgegeben:

- Patientenverfügung
- Vorsorgeauftrag
- Testament

Zweck, Inhalte und rechtliche Formvorschriften werden erklärt. Es wird zudem besprochen, wann beim Vorsorgeauftrag und dem Testament besser ein Notar, eine Notarin aufgesucht wird. Auch bei der Patientenverfügung kann es sinnvoll sein, einige Punkte mit dem Hausarzt, der Hausärztin zu besprechen.

Nach dem Kurs sind die Mitarbeitenden in der Lage, diese Dokumente und Themen anzupacken.

4. AM SCHLUSS DER LEBENSREISE – DIE ENDLICHKEIT DES LEBENS

Mit 60 Jahren sind ca. zweidrittel des Lebens bereits gelebt. Wir fangen an, uns zu fragen, was am Lebensende geschieht. In jungen Jahren wollen wir uns oft nicht mit diesen Themen befassen, doch je älter wir werden, desto mehr fragen wir uns, was beim Sterben und danach passiert. **Wohin geht die Seele? Ist es ein Ende oder ein Beginn?** Zu Lebzeiten können wir dies noch nicht wissen.

Doch geben uns **Menschen mit Nahtoderfahrungen Hinweise** darauf, dass mit dem Lebensende noch nicht alles vorbei ist. Ihre Schilderungen können uns die Angst vor dem Tod nehmen. Wir betrachten drei prominente Beispiele und haben genügend Zeit, darüber zu diskutieren. Ziel ist es, den "Schrecken" vor dem Sterben zu verlieren.

Anschließend können wir uns wieder **voller Freude und Kraft dem Leben zuwenden** und den Rest unseres Lebens in vollen Zügen genießen.



KURSORGANISATION

Kursdauer und Kursort

Der vollständige Kurs **60 Jahre – wie weiter?** dauert zwei volle Tage. Idealerweise finden die zwei Kurstage im Abstand von einer Woche statt. Dadurch haben die Mitarbeitenden die Möglichkeit, gewisse Themen für den zweiten Tag vorzubereiten.

Kurszeiten sind von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr. Auf Wunsch der Firma können diese angepasst werden.

Der Kursort wird von der Firma festgelegt und organisiert.

Kursunterlagen und Vorlagen

Die Mitarbeitenden erhalten detaillierte Kursunterlagen von 25 Seiten.

Zusätzlich zu den Kursunterlagen werden Vorlagen und Wegleitung zur Patientenverfügung der Ärztevereinigung FMH abgeben.

Beim Vorsorgeauftrag und Testament erhalten die Mitarbeitenden Mustervorlagen, die ihnen als Input dienen können.

Anzahl Teilnehmende

Die maximale Anzahl der Teilnehmenden beträgt 12 Personen pro Kurs. Dies gewährleistet, dass auf die individuellen Fragen und Anliegen der Mitarbeitenden eingegangen werden kann.

Besuch öffentlicher Seminare

Gibt es in der Firma nur einzelne Mitarbeitende, die diesen Kurs besuchen wollen, so besteht die Möglichkeit der Teilnahme an einem öffentlichen Seminar. Mehrmals im Jahr werden öffentlich zugängliche Kurse für private Klienten durchgeführt. Die Firma kann hier einzelne Mitarbeitende anmelden.

Konditionen

Für den Zweitageskurs wird eine Pauschale verrechnet. Darin enthalten sind sämtliche Kursunterlagen und Vorlagen.

Die Kosten für die Raummiete des Kursortes, der Infrastruktur sowie der Pausenverpflegung werden von der Firma übernommen.

Falls einzelne Mitarbeitende einen öffentlichen Kurs für private Klienten besuchen, wird ein Kurspreis pro Person verrechnet.



PATRICIA AQUILANO

DIE KURSLEITERIN

Patricia Aquilano

Geboren 1964 in Brugg, AG, Schweiz

Coach für Persönlichkeitsentwicklung
Seminarleiterin für mentale Stärke, Führungskurse,
Kommunikation, Arbeits- und Zeitmanagement, usw.



Aus- und Weiterbildungen

Executive MBA in Management Consulting International FHNW in Kooperation mit University of Beijing, China und University of Lincoln, UK. Schwerpunktthemen: Management- und Strategieberatung, Change Management und Organisationsentwicklung, Teamentwicklung, Konfliktmanagement, interkulturelle Kommunikation, Psychologie in der Beratung

Bachelor of Business Administration FHNW. Fachrichtung: Organisation, Personal, Ausbildung

Zweite Lehre zur eidg. dipl. Kauffrau EFZ

Erste Lehre zur eidg. dipl. Pharma-Assistentin EFZ

Ausbildung zur Mentaltrainerin bei diversen Lehrern

Ausbildung in EFT, Emotional Freedom Technique, bei Erich Keller

Ausbildung in der Emotions-Code Therapie (Emotionale Blockaden lösen) nach Dr. Bradley Nelson

Diverse Ausbildungen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch sowie Italienisch mündlich.

Berufserfahrung

Mehrjährige Erfahrung im Coaching von Führungskräften und Privatpersonen.

Langjährige Tätigkeit als Kursleiterin / Trainerin für Führungskurse, Kommunikationsseminare, mentale Stärke, Arbeits- und Zeitplanung, Case Management, Projektmanagement für die Firmen AMAG, Adcom Group, Electrolux, IBM, Kantonspolizei Aargau, Sun Microsystems (Suisse) SA und Selecta AG sowohl in Deutsch als auch in Französisch. Mehrere Jahre Kursleiterin für mentale Stärke für Privatpersonen.

Langjährige Tätigkeit im Projektmanagement und als Senior Projektleiterin / Gesamtprojektleiterin in mehrjährigen Grossprojekten für die Firmen ABB, Swiss Life, BKW Energie AG und die Bundesverwaltung (Eidg. Finanzdepartement, EFD). Führungserfahrung sowohl in Linienfunktion als auch in Projekten. Tätigkeit in der Personalentwicklung für ABB und Selecta AG.

Spezielles

Erfahren in Krisenmanagement, unter anderem beim Tsunami von 2004 in Khao Lak, Thailand.

Hobbies

Alles, was mit Bewegung zu tun hat: Joggen, Velofahren, Schwimmen, Tauchen, Outdoor-Fitness. Da ich „wetterfest“ bin, trifft man mich das ganze Jahr hindurch beim Stand Up Paddeln auf dem Bielersee an. Seit vier Jahren nehme ich Klavierunterricht und spiele mit Freude jeden Tag Klavier.



PHILOSOPHIE AQUILA TRAINING

Ist es ein Problem oder ist es eine Gelegenheit?

Die meisten Menschen haben mehr Fähigkeiten, Mut und Kraft als sie denken. Manchmal ist es nur notwendig, diese schlummernden Talente zu wecken. Heut ist der richtige Zeitpunkt dafür.

In der Krise zeigt sich die wahre Stärke eines Menschen. Gerne unterstütze ich Menschen dabei, ihre Schwierigkeiten lösungsorientiert anzugehen. Probleme werden so zu Gelegenheiten für zukünftiges Wachstum. Gemäss Fremdwörter-Duden bedeutet das Wort Problem "eine Aufgabe, die zu lösen ist". Mit jeder gemeisterten Schwierigkeit bauen wir Resilienz auf und sind gestärkt für die kommenden Aufgaben.

HEUTE

Heute gebe ich mein Bestes.
Heute entscheide ich mich, glücklich zu sein.
Heute nehme ich die Verantwortung für mein Leben selbst in die Hand.
Heute konzentriere ich mich auf die positiven Seiten des Lebens.
Heute denke ich nicht mehr an gestern und Sorge mich nicht, was morgen kommt.
Heute bin ich, heute liebe ich, in diesem Augenblick.

Patricia Aquilano

KONTAKT



aquila training

Patricia Aquilano
Gostel 9
CH-3235 Erlach, Schweiz

Telefon +41 79 786 34 69

contact@patricia-aquilano.com

www.patricia-aquilano.com