



Fra arbejdslivet til den 3. alder Trivsel, udvikling og ny identitet

Foredrag, seminarer og kurser Temaer med beskrivelser

Tema 1:

Om at blive ældre og gammel

4 spørgsmål:

- Hvad kan du godt lide ved dit arbejde?
- Hvad er din største interesse i fritiden?
- Hvad glæder du dig mest til i den 3. alder?
- Hvad har du planlagt allerede nu?

Tema 2:

Om forandringer og forventninger

At forlade arbejdslivet er måske den største forandring i dit liv.

Livsfaserne og deres kendetegn.

Behov og motivation.

Vigtige beslutninger og usikkerheder nu.

Tema 3:

Om tiden og aldring

Den 3. og den 4. alder varer lang tid.

At træffe de rigtige valg for at undgå risici.

Generation plus og dens kendetegn.

Dit forhold til begrebet tid.

Hvordan bruger du min tid nu. Og i fremtiden?

Betydningsfulde begivenheder og vendepunkter, der har præget dit liv de sidste 10 til 15 år.

Om dit forhold til forandringer – proaktiv eller reaktiv.

Hvordan vi generaliserer, forvrænger og udelader – og hvordan vi kan ændre vore tanker.

Livshjulet – hvor tilfreds er du? Livsværdier.

Tema 4:

Om at sikre en 3. alder med høj livskvalitet

Hvem er jeg, og hvor er jeg på vej hen?

Sammenhængen mellem fortid, nutid og fremtid.

Arbejdshjulet – hvilke elementer var vigtige?

Og hvad er vigtigt, når du ikke længere er på arbejdsmarkedet?

Kunne du være interesseret i nyt job, anden beskæftigelse eller anden jobprofil?

Tema 5:

Kompetencer og aktiviteter

Seniørernes kompetencer, faglige og personlige. Herunder afdækning af hver enkelt kompetencer og funktion i relationer.

Frivilligt arbejde i organisationer i forhold til de individuelle kompetencer, vil det være attraktivt?

Tema 6:

”Seniorprofil” - interaktiv cd-rom med titlen ”Hvad vil du, når du bliver rigtig voksen”.

Introduktion til eventuelt hjemmearbejde med den, evt. via lukket Facebook-gruppe.

Tema 7:

Netværk, bolig og parforhold

Fællesskab generationerne imellem.

Hobbyer.

Motion og helbred.

Planer om fællesskaber i fremtiden.

Hvordan vil du bo i fremtiden?

Samliv, omsorgsgenet, seksualitet, det praktiske, fælles interesser og interesser hver for sig.

Tema 8:

Fremtiden

Dine prioriteringer inden for værdier, aktiviteter, kompetencer, beskæftigelse og samvær – hvad er vigtigst?

Hvordan kommer du derhen?

Starten på en plan.

Efterfølgende evt. individuel coaching eller fortsat arbejde i lukket Facebook-gruppe for fortsat diskussion og individuel planlægning.



**Energien følger tanken
Mening og betydning**

LIVSFASECOACH
MUELLER