

COACHING | RUHESTANDSPLANUNG

VERÄNDERUNG MEISTERN

MIT ELAN UND FREUDE IN DEN
NÄCHSTEN LEBENSABSCHNITT



Lebensfreude und Gelassenheit: Erfolgreich den Übergang meistern

Mein Name ist Monika Gayer und ich begleite Menschen erfolgreich auf ihrem Weg vom Arbeitsleben in den wohlverdienten Ruhestand. Durch mein Coaching-Konzept "Mit Lebensfreude in den Ruhestand" können Sie diesen Übergang mit Freude und Elan meistern.

Bereiten Sie sich darauf vor, diese neue Ära mit offenen Armen willkommen zu heißen. Sagen Sie voller Zuversicht: "Ich bin bereit für das Beste, das noch kommen mag."

Monika Gayer



WICHTIGE ASPEKTE

- **Veränderung gestalten**
- **Lebensrollen aktivieren**
- **Emotionen nutzen**
- **Embodiment einsetzen**
- **Ressourcen**

KONTAKT

Monika Gayer
Akad. Mentalcoach
Staatlich gepr. psychosoziale Beraterin
Handy: +43 676 849 409 256
E-Mail: monika@gayer-coaching.com
Webseite: www.gayer-coaching.com

Leichtigkeit und Gelassenheit sind die Flügel, die uns durch das Leben tragen.

Haben Sie die Lebensmitte erreicht?
Denken Sie über Ihren Ruhestand nach?
Möchten Sie endlich das tun, was Ihnen wirklich Freude bereitet?

Wichtige Aspekte für einen erfüllten Ruhestand:

- **Akzeptanz und Anpassungsfähigkeit:** Lernen Sie, Veränderungen anzunehmen und sich an neue Lebensumstände anzupassen.
- **Selbstreflexion und Sinnfindung:** Setzen Sie sich mit Ihrer Identität auseinander und finden Sie einen Sinn für diesen neuen Lebensabschnitt.
- **Soziale Kompetenz:** Pflegen Sie bestehende Kontakte und bauen Sie neue Beziehungen auf, um soziale Isolation zu vermeiden.
- **Resilienz:** Entwickeln Sie die Fähigkeit, mit Herausforderungen und Veränderungen umzugehen und sich von Rückschlägen zu erholen.
- **Zielsetzung und Planung:** Setzen Sie klare Ziele für Ihren Ruhestand und entwickeln Sie Pläne zur Umsetzung.

Jetzt Termin buchen!



Zeit
1/2 Tag



Ort
Lustenau



Kosten
Auf Anfrage



Coach
Monika Gayer



*Brechen Sie auf zu unerforschten Pfaden und
entdecken Sie das Unbekannte und Wunderbare.*

INFOGESPRÄCH BUCHEN
MONIKA@GAYER-COACHING.COM