

Seminar / Workshop - Skript (Muster)

Seminar: „Wenn das Wochenende 7 Tage hat“

Thema / Inhalt	Ziel
0: Begrüßung: Seminaarausblick, Vorstellung der Teilnehmer/innen Bedürfnispyramide nach Maslow	Einstiegsmotivation, Gegenseitiges Kennenlernen Identifizierung des individuellen Wertemaßstabs
1: Formales / Altersvorsorge: 1. Vollmachten / Verfügungen 2. Digitales Erbe 3. Analyse der monetären Situation	Wirtschaftliches Sicherheitsgefühl vermitteln
2: Mentale Vorbereitung: 1. Körper 2. Geist 3. Seele	Reflexion und Bewusstmachung der jetzigen Arbeit, Bewusstmachung der anstehenden Veränderung / künftige Lebensmotive
3: Bisheriges Berufsleben: 1. Was habe ich erreicht? 2. Was gebe ich auf? 3. ...	Vergangenheitsbetrachtung Reflexion der derzeitigen Situation und künftiger Veränderungen.
4: Wer bin ich außerhalb meines Jobs? 1. Wo liegen meine Interessen? 2. ...	Gegenwartsbetrachtung Reflexion bzgl. der Einbindung in die Gesellschaft
5: Situationsanalyse: 1. Wer bin ich? 2. Was treibt mich an? 3. ...	Identifikation der persönlichen Kompetenzen
6: Neue Ziele / Lebensinhalte: Werte im Wandel (im Laufe des Lebens) 1. Womit kompensiere ich Defizite? 2. Was ist mir in der nächsten Lebensphase wichtig? 3. ...	Zukunftsbetrachtung Was kann ich noch selbst, was will ich noch, was fehlt mir noch im Leben. Vermittlung neuer Denkmuster und Denkanstöße
8: Alternativen: 1. Sammlung von mehreren Möglichkeiten 2. Bewertung und Priorisierung	Aufbau einer Ideen-DB
9: Neue Ziele / Lebensinhalte 1. Realistische Möglichkeiten 2. Jede/r TN stellt mind. 1 konkretes Projekt der Gruppe vor. 3. ...	Konkretisierung Was gehe ich an? Hindernisse zum Erfolg identifizieren und umgehen - evtl. Hilfe organisieren unterschiedlichen Perspektiven.

Thema / Inhalt	Ziel
<p>10: Abschluss</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bewertung 2. Rückmeldungen 3. Hinweis auf das Buch „Wenn das Wochenende 7 Tage hat“ von Herb Stumpf 	<p>Zusammenfassung</p> <p>Das Buch reflektiert ziemlich genau den Inhalt des Seminars. Etwas zum Nachschlagen und Vertiefen.</p>
<p>Ende des Seminars</p>	