

## Seminar

### Downsizing - Ein gutes Leben in kleineren Räumen

Ein Seminar für Menschen, die sich verkleinern wollen oder müssen und diesen Prozess stressarm bewältigen möchten.

#### Referentin

Wiebke Brüssel

#### Ziel des Seminars

Die vertraute Wohnung verlassen zu müssen, weil Gesundheit und/oder Alter das Leben dort zu schwer machen – das verursacht Stress und Angst. Im bisherigen Heim hat sich im Laufe der Jahre viel Besitz gesammelt. Nicht alles passt in die neuen Räume. Entscheidungen sind zu treffen, manche sind leicht, andere sehr schwer. Wo und wie fängt man an?

Mit einem guten Plan können Stress und Angst verringert werden. Im Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie sie das schaffen können und wie aus der Veränderung ein gutes neues Leben wird.

#### Das Seminar ist ideal

- für Betreiber von Seniorenresidenzen, zum Beispiel als Zusatzangebot bei Informationsveranstaltungen wie „Tag der offenen Tür“ oder als Incentive für Interessenten.

#### Wir sprechen über

- den Start: Wir entwickeln eine Vision vom neuen Leben und den Vorteilen.
- die Hindernisse: Was ist besonders schwer und wie wird es leichter?
- den Weg durch alle Räume: Wie kann man festlegen, was mitkommt und was gehen kann? Was kann man mit den zurückbleibenden Gegenständen tun?

#### Zeitrahmen und Gruppengröße

Eine Veranstaltung dauert zwei Stunden. Die Gruppe der Teilnehmenden sollte maximal 10 Personen umfassen, damit ausreichend Zeit für Anmerkungen und Fragen ist. Das Programm lässt sich bei Bedarf auch in eine reine Vortragsveranstaltung umwandeln.

#### Meine Qualifikation

Nach langjähriger Tätigkeit in einem internationalen Kommunikationsunternehmen und in einem deutschen Kreditinstitut arbeite ich seit 2011 als Strategie-Expertin. Eine Coaching-Ausbildung zum Personal- und Businesscoach beim Institut für Lernsysteme (ils) legte den Grundstein für ein erfolgreiches Arbeiten mit Menschen, die vor Veränderungsprozessen stehen. Selbst Teil der Generation Babyboomer, bin ich nah an der Zielgruppe und habe Erfahrungen mit altersbedingten Wohnungswechseln und den damit verbundenen Emotionen und Herausforderungen.

#### Interessiert? So erreichen Sie mich

Wiebke Brüssel

E-Mail: [bruessel@strategiebuero-nord.de](mailto:bruessel@strategiebuero-nord.de)

Fon: 0421 - 69 20 99 68