

## Selbstwirksamkeit– Entdecke Deine innere Stärke

Veränderungen, Umbrüche, neue Lebensphasen – die zweite Lebenshälfte bringt viele Herausforderungen mit sich. Unser Training hilft Mitarbeitenden dabei, diese Phase nicht nur zu meistern, sondern aktiv zu gestalten.

Selbstwirksamkeit sowie das dafür notwendige Selbstbild und innere Stärke sind erlernbar

Mit unserem Programm stärken wir die persönlichen Möglichkeiten Ihrer Mitarbeitenden der zweiten Lebenshälfte, damit diese stabiler und selbstsicherer auf Veränderungen ihres beruflichen Umfelds reagieren können und sich weiterhin aktiv in die Arbeitswelt einbringen:

- ✓ Methodische Stärkung von Selbstbewusstsein, Optimismus und Lösungsorientierung
- ✓ Systematische Auflösung limitierender Glaubenssätze und Entwicklung neuer Gewohnheiten
- ✓ Vertiefung der 7 Säulen der Resilienz – angepasst an die zweite Lebenshälfte
- ✓ Reflektierte Lebensplanung, emotionale Stabilität und motivierte Neuausrichtung
- ✓ Erweiterung des eigenen Selbstbildes mit viel Wissen, welches für die zweite Lebenshälfte eine hohe Relevanz hat

Durch diese systematische Kompetenzentwicklung erleben unsere Teilnehmenden eine deutlich gesteigerte Selbstwirksamkeit in zunehmend unsicheren Zeiten und können Transformationsprozesse der Arbeitswelt für sich als Chance erkennen und diese aktiv mitgestalten.





### Aufbau des Trainings:

- Dauer: 6 Wochen,
- Umfang: 21 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.
- 2 Ganztags-Trainings (Kick-Off und Abschluss); jeweils 7 Unterrichtseinheiten (in Präsenz).
- 2 Halbtags-Trainings (in Woche 3 und Woche 4), jeweils 3,5 Unterrichtseinheiten (online).

Durch die Laufzeit von 6 Wochen erreichen wir eine höhere Wirksamkeit und nachhaltigere Effekte in der Persönlichkeitsentwicklung – und damit auch eine gesteigerte Wahrnehmung bzgl. der Chancen und Potentiale der zweiten Lebenshälfte.

Die Teilnehmenden erhalten zu jeder Veranstaltung ein Workbook, Selbstlernübungen, eine individuelle Betreuung und Gruppencoachings. Die Unterrichtseinheiten werden aufgezeichnet und stehen für individuelle Wiederholungen der Inhalte zur Verfügung.

Das Programm ist in drei inhaltliche Module gegliedert (Modul 2 wird zum Zweck der besseren individuellen Verankerung der Inhalte geteilt, gelehrt u. trainiert):

1. Die Geschichte Deines Lebens / aktuelles Selbstbild		Dysfunktionale Glaubenssätze auflösen, sich Erfolge der Vergangenheit bewusst machen, einschränkende Haltungen ändern, hin zu neuen und motivierenden Glaubenssätzen und einer positiven Haltung, sich selber und anderen gegenüber.
2. Die 7 Säulen der Resilienz (1/2)		Die wichtigsten Elemente und Bausteine zur Entwicklung von Resilienz im beruflichen Kontext lernen und verinnerlichen: Selbstbewusstsein, Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Netzwerkorientierung, Akzeptanz, Lösungsorientierung.
3. Die 7 Säulen der Resilienz (2/2)		Vertiefung der 7 Säulen der Resilienz, um eine tiefere und nachhaltigere Veränderung der Teilnehmenden zu ermöglichen.
4. Neutrales Denken-Neues Selbstbild		Neutrales Denken als Stärke, Identifikation der eigenen Rollen, der eigenen „Marke“, Wirkung des jetzigen Selbstbildes, Bestimmung eines veränderten Selbstbildes mit neuen Eigenschaften und der Transfer dessen in den Alltag.

## Nutzen für Unternehmen

- ✓ Gesundere, resilientere und engagiertere Mitarbeitende
- ✓ Höhere Produktivität durch bessere Konzentration & Stressregulation
- ✓ Gesteigerte Innovationskraft durch altersdiverse Teams
- ✓ Reduzierte Krankheitsausfälle und erhöhte psychologische Sicherheit
- ✓ Stärkere Bindung erfahrener Mitarbeitender & Förderung von Erfahrungswissen

**Wir bei eXpensio glauben, dass Menschen auch jenseits der 40 oder 50 wachsen, gestalten und wirken wollen – vielleicht sogar mehr denn je. Die zweite Lebenshälfte ist kein Auslaufmodell, sondern ein Zeitfenster voller Möglichkeiten, Potenzial und Erfahrung.**

### Unsere Mission:

Wir begleiten Menschen dabei, in der zweiten Lebenshälfte ihr volles Potenzial zu entfalten. Ob 50Plus, in der Phase des Umbruchs oder auf dem Weg in die Rente – mit unseren Programmen fördern wir Selbstwirksamkeit, mentale Stärke und persönliche Klarheit.

### Wissenschaftlich fundiert. Praxisnah vermittelt. Persönlich begleitet.

Unsere Angebote basieren auf Erkenntnissen aus der Neuropsychologie, Soziologie, Gesundheitswissenschaft und Coachingpraxis. Sie richten sich an Unternehmen, die in die mentale Gesundheit und Potenzialentfaltung ihrer Mitarbeitenden investieren wollen – nachhaltig und wirksam.

### Unsere Stärke:

- Spezialisierung auf Persönlichkeitsentwicklung 45+
- Trainer mit unternehmerischem Hintergrund und tiefem Praxisbezug
- Zielgerichtete Programme für Transformationsfähigkeit, Resilienz und gesunde Selbstführung

eXpensio steht für Selbstwirksamkeit statt Selbstzweifel, für Perspektivwechsel statt Stillstand und für Lebensqualität statt Altersstereotypen.

**Kontakt: [info@eXpensio.de](mailto:info@eXpensio.de) / +49 (0) 5203 9189 464 /**

[www.eXpensio.de](http://www.eXpensio.de)