



## KOMPETENZERWEITERUNG

### ■ Sach-Kompetenz

Altern in den verschiedensten Aspekten, Lebensübergänge ab der Lebensmitte, Lebensbilder, Familiensysteme, Herausforderungen im Älterwerden, Arbeitsfelder als 3rd Age Coach, Theorien über Coaching und Beratung, Coaching-Ethik, Erkenntnistheorie, Lehren und Lernen.

### ■ Methoden-Kompetenz

Professionelles Anwenden von Coaching und seiner Werkzeuge (Prozessgestaltung, Fragetechniken), Beherrschen wirkungsvoller und wertschätzender Kommunikation (Feedback, Nähe-Distanz).

### ■ Selbst-Kompetenz

Stärkung und Entwicklung der eignen Persönlichkeit in der momentanen Lebensphase, Selbstreflexion, Generieren von Außensicht, Stärken von Selbstwert, Sich selbst trauen, Selbsteinschätzung, Ressourcenbewusstsein.

### ■ Sozial-Kompetenz

Souveräner Umgang mit Menschen, Empathie für Menschen ab der Lebensmitte.

### ■ Gestaltungs-Kompetenz

Eigenmotivation, Erarbeitung eigener (Coachings-) Lebenspläne, Projekterarbeitung im Thema, Arbeit mit älteren Menschen. Unterstützung der Selbstgestaltung des eigenen Älterwerdens.