



MARIA AKATEMIA
MARIA AKADEMI

Valmennuskurssi 10.-23.9.2020



VALMISTAUDU VAPAUTEEN – LÖYDÄ MERKITYKSELLISYYS

Aloittelevan eläkeläisen työkirja

Kenelle

Oletko jäänyt tai jäämässä eläkkeelle? Odotatko uutta vapautta innokkaasti vai tunnetko huolta? Miten käy merkityksellisyyden, entä kaipaako identiteettisi päivitystä? Miten teet haaveistasi totta jokapäiväisessä elämässä?

Valmennus on sinulle, joka olet uuden vapauden edessä etkä ihan tiedä, mitä sillä tekisit. Työura on antanut sinulle merkityksen tunteen, roolin ja identiteetin. Olet kuulunut kiinnostavaan ja innostavaan työyhteisöön. Eläkkeelle jäädessäsi menetät yhteisön, työhön liittyvän identiteetin ja raamin, jossa tekemiselläsi on merkitys.

Sisältö

Valmennuksessa tarkastellaan rauhassa omia odotuksia ja haaveita sekä lähipiirin odotuksia. Merkityksellisyys, identiteetti ja hyvä seura ovat hyvän elämän keskeisiä elementtejä ja niihin perehdytään. Hyvät asiat toteutuvat käytännössä, muun muassa ajankäytön kautta. Talouteen ja asumiseen liittyy uusia vapauksia mutta myös tarvetta varautua tulevaan.

Valmennuksessa kuullaan asiantuntijoiden puheenvuoroja. Osallistujat kirkastavat omia ajatuksiaan työpajatehtävien avulla. Valmennusryhmässä keskustellaan luentojen ja tehtävien herättämistä ajatuksista.

Luennoitsijat

Yhteistyössä filosofian tohtori *Pirkko Kasanen*.
Fasilitaattorina Maria Akatemian toiminnanjohtaja *Sari Nyberg*.



Aika

Kolmena iltana: torstaina 10.9. ja 17.9. sekä keskiviikkona 23.9.2020 klo 17.00 – 19.30

Paikka

Maria Akatemia, Fredrikinkatu 29 A 3. krs, 00120 Helsinki

Hinta

150 €

Ilmoittautuminen [lomakkeen kautta](#)