

Volkshochschule Mainz
Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon: 0 61 31 / 26 25-0
Telefax: 0 61 31 / 26 25-100
E-Mail: vhs@vhs-mainz.de
Internet: www.vhs-mainz.de

Volkshochschule Mainz · Postfach 4064 · 55030 Mainz

un-ruhe-stand Coaching
Christian Hartmann
Fichtenweg 9
55299 Nackenheim

Datum
16.05.2019

Durchwahl
06131/2625-112

vhs Kurs – „Der Ruhestandsgenuss“

Bereits zum zweiten Mal führte Herr Christian Hartmann seinen Kurs „Der Ruhestandsgenuss“ bei der Volkshochschule Mainz e.V. durch. Der Kurs richtete sich an Menschen, die bereits im Ruhestand sind, jedoch auf der Suche nach neuen Ideen, Anregungen oder Herausforderungen waren. Auch die Strukturierung des Tages und das bessere Loslassen der vergangenen Arbeitszeit wurden in diesem Kurs behandelt.

Herr Hartmann zeigte neue Ideen auf, die die Kursteilnehmer gerne aufnahmen. Ebenfalls unterstützte er sie dabei, dem Alltag eine Struktur zu geben, ohne ihn zu überfrachten. Die Mischung aus vortragenden Elementen sowie Gruppen- und Einzelarbeiten ermöglichte es jedem Teilnehmer, seine Wünsche, Ängste und Ideen einzubringen und gleichzeitig von den anderen Kursteilnehmern Anregungen aufzunehmen.

Herr Hartmann verstand es hierbei, die Gruppe zu moderieren und die Teilnehmer zu integrieren. Er überzeugte mit Fachwissen und seiner strukturierten Art und schaffte es so, den „roten Faden“ der Ruhestandsplanung zu vermitteln.

Wir bedanken uns bei Herrn Hartmann für seine Tätigkeit an der vhs Mainz und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.


Christian Rausch
Direktor

Bankverbindung Sparkasse Mainz
IBAN: DE38 5505 0120 0000 0008 85
SWIFT-BIC: MALADE51MNZ