

Er der et liv efter 50?

– et foredrag om energi, optimisme og nye forventninger i den 3. alder

Mange unge er overbeviste om, at der er liv andre steder i universet. Men de er til gengæld mere i tvivl om, hvorvidt der er liv her på jorden, efter man er fyldt 50. Dette foredrag tager blandt andet fat på netop dét spørgsmål - med et glimt i øjet og masser af inspiration til, hvordan man får en bedre og længere tredje alder.

Foredraget handler om de muligheder og kræfter, der er forbundet med forventninger - og om hvordan vores tanker, vaner og omgangskreds kan gøre forskellen mellem en dagligdag fyldt med energi... eller med gigt og brok. Med humor, eksempler fra virkeligheden og en god portion selvironi viser Søren Bechmann, hvordan man med selv små justeringer kan opnå stor effekt.

Du får konkrete værktøjer med hjem:

- opskriften på hvordan du laver din egen "mediadiæt", så du undgår drænende nyheder og begrænsende fordomme
- hvordan du spotter og dyrker optimisme - både hos dig selv og dine omgivelser
- forklaringen på "forventningskurven" der får dig til at bytte sætningen "jeg er for gammel" ud med "jeg er (for) nysgerrig"
- fordelene ved "forventningens glæde" og hvad du får ud af at have noget at glæde dig til - hver dag

Foredraget er både tankevækkende og underholdende, og du går hjem med nye ideer, grin i maven og fornyet tro på, at livet ikke bare fortsætter - men at det udvikler sig.

Udbytte

Foredraget giver inspiration og motivation til at blive mere bevidst om dine forventninger til den tredje alder og viser, hvordan du selv kan styrke og styre dem. Med nye perspektiver på alder, humor og konkrete værktøjer lærer du at fravælge energidrænere og skabe mere energi, optimisme, nysgerrighed og livsglæde i hverdagen.

Målgruppe

Foredraget henvender sig til alle, der der er gamle nok til at de har fået det første brev fra Ældresagen, men samtidig unge nok til fortsat at være nysgerrige. Og som ønsker sig et aktivt, meningsfuldt liv i udvikling. Foredraget er relevant for foreninger, virksomheder og netværk med fokus på seniorer, trivsel, overgangsfaser og livsglæde.

Hvad siger tilhørerne?

Søren kobler kompleks teori med praksisnært indhold på en måde, så det er udfordrende og samtidig fuldstændigt tilgængeligt. Vi havde Søren til at inspirere Grundfos' medarbejdere på tværs af landegrænser. Med fantastiske tilbagemeldinger fra alle medarbejdere. Jeg kan kun anbefale Søren!

– Cecilie Kalhøj Kobbegaard, Grundfos

Tak, Søren, for at sætte spot på begrebet forventninger. Dit foredrag, som jeg allerede har oplevet to gange, er et must for alle, der mener, at relationer med andre mennesker er vigtige! Forventninger er en grundlæggende ingrediens i den relationslim, der binder os sammen. Du får mine varmeste anbefalinger.

– Jonas Juul Jeppesen, NRGi

Skønt foredrag, der skabte helt nye refleksioner – tak for det!

– Pernille Kragh Rühle, SEA



Ny bog

Dette foredrag bygger på Sørens bog "Styrk dine forventninger" (Gyldendal 2025) hvor forventninger i mange af livets forhold kortlægges. Fra hverdagen hvor forventningens glæde er en genvej til "lykke". Over arbejdslivet hvor tydelige forventninger kan skabe retning og psykologisk tryghed. Til den 3. alder. Søren anbefaler at vi alle sammen bliver mere "forventningsbevidste".

Søren Bechmann

er foredragsholder, forfatter og konsulent. Han har skrevet ni bøger og holder hvert år et stort antal foredrag. Tilhørerne beskriver ofte foredragene som inspirerende, afslappede og humoristiske.

Kontakt og praktik

Indholdet i dette foredrag kan tilpasses og kombineres med andre foredrag efter nærmere aftale. Varighed og pris aftales individuelt. Booking gennem Athenas på tlf. 3511 2131 eller lijo@athenas.dk.

Søren Bechmann
www.sorenbechmann.com