

Ü55 und kein bisschen leise – die späten Berufsjahre positiv gestalten

KURZBESCHREIBUNG

Mit beiden Beinen fest im Leben, beruflich wie privat, erfahren und gefordert zugleich. Jetzt ziehen Sie Bilanz und fragen sich: Welche weiteren Ziele will ich mir stecken? Wie kann ich in den nächsten Jahren bis zur Rente motiviert und fit bleiben und die Balance zwischen meinen Lebensbereichen erhalten? Wie kann ich meine Erfahrungen und mein Know-how in meinem Beruf noch besser einsetzen und weitergeben? Analysieren Sie Ihre fachlichen und persönlichen Kompetenzen und finden Sie heraus, wie Sie die kommenden Berufsjahre interessant und sinnvoll gestalten können. Entwickeln Sie darüber hinaus Ideen und Perspektiven für Ihr Leben nach dem Beruf.

HINWEIS

Dem Seminar folgt im Abstand von drei bis vier Monaten ein online Follow-up-Tag, an dem sich die Teilnehmenden über ihren bisherigen und weiteren Prozess austauschen und für sich daraus ergebende Anliegen weitere Impulse erhalten und bearbeiten können. Der Termin für den Follow-up-Tag wird mit den Teilnehmendem während des zweitägigen Seminars vereinbart.

IHR NUTZEN

Sie überprüfen Ihre Werte und entwickeln Zielvorstellungen für die anstehenden Berufsjahre und auch für die Zeit nach dem Berufsleben.

Sie werden sich über Ihre fachlichen und persönlichen Stärken bewusst.

Sie können Ihr Wissen zielgerichtet an Menschen in Ihrer Arbeitsumgebung, besonders an jüngere, weitergeben.

Sie werden motiviert, Ihre geistige und körperliche Fitness mit den Dingen, die Ihnen Spaß machen, zu erhalten oder sogar noch weiter zu entfalten.

SCHWERPUNKT

Die Teilnehmenden verstehen, wie wichtig die konkrete Auseinandersetzung mit der aktuellen und der nachberuflichen Lebensphase für die Gesundheit und die Lebensqualität ist und welche Chance darin für die persönliche Lebensgestaltung liegt

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

THEMEN

Werte und Zielvorstellungen erarbeiten (persönliche Bestandsaufnahme)

Älter werden – was heißt das eigentlich?

Verbleibende Berufsjahre aktiv, motiviert und sinnvoll gestalten

Umgang mit eigenen Widerständen

Erfahrungswissen weitergeben und den Übergang gestalten

Körperliche und mentale Fitness fördern

Balance der Lebensbereiche erhalten bzw. neu ausloten

Erkennen, was wesentlich ist: Was treibt mich an im Leben und was bedeutet das für die letzten Berufsjahre und die neue Lebensphase danach?

Ideen und Perspektiven für die nachberufliche Lebensphase entwickeln

Was man jetzt schon tun kann, um dorthin zu gelangen, wo man später einmal hin möchte

LEHRMETHODEN

Theorie-Input, Erfahrungsübungen, Selbstanalyse, moderierter Erfahrungsaustausch, Feedback

TERMINE

inkl. 1 Follow-Up Tag online (wird im Seminar abgesprochen) - ab 2025 2-tägig + 1 Std. TOJ

**12.09.2024 (10:00 Uhr) bis
13.09.2024 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Hannover

ARD.ZDF medienakademie

Preis: 1.710,- € p.P.

Seminarleitung: Iris Seidenstricker

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: b.winter@ard-zdf-

medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: kundenservice@ard-zdf-

medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 420