

## Souverän älter werden im Beruf: Persönliche Stärken erkennen und nutzen

### KURZBESCHREIBUNG

Das Älterwerden bringt nicht nur Veränderungen mit sich, sondern auch wertvolle Chancen zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Dieses Seminar lädt Sie ein, Ihre eigene Haltung zum Älterwerden im Beruf zu reflektieren, Altersstereotype kritisch zu hinterfragen und die Möglichkeiten, die sich aus Ihrer Lebenserfahrung ergeben, gezielt für Ihre berufliche Zukunft zu nutzen. Sie gewinnen neue Perspektiven auf die eigene berufliche Rolle und entwickeln Strategien, um Ihre Stärken in jedem Lebensabschnitt selbstbewusst einzusetzen.

### IHR NUTZEN

Sie lernen ihre Stärken im beruflichen Umfeld besser zu erkennen und wertzuschätzen.

Sie erhalten wertvolle Impulse, wie Sie Ihre Erfahrung nutzen können

Sie verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeit mit Kolleg\*innen jüngerer oder älterer Generationen

Sie reflektieren Ihre persönlichen Altersstereotype und entwickeln Strategien, wie Sie Ihre Erfahrung und Kompetenzen selbstbewusst einbringen können

### SCHWERPUNKT

Entdecken Sie, wie Sie Ihre berufliche Reise weiterhin mit Freude, Souveränität und Zielorientierung gestalten – für ein erfülltes und erfolgreiches Berufsleben, unabhängig vom Alter.

### ZIELGRUPPE

Personen ab 40 bis 50 Jahren und älter, die bereits über längere Berufserfahrung verfügen und sich mit dem Älterwerden im beruflichen Kontext auseinandersetzen möchten.

### THEMEN

Alter(n) – warum Zahlen nicht alles sind: Reflexion der eigenen Altersstereotype

Bedeutet „älter“ automatisch klüger und reifer?

Lebenslanges Lernen und berufliche Weiterentwicklung

Arbeitsfähigkeit: Defizit- oder Kompetenzperspektive?: Persönliche Stärken erkennen und nutzen

Selbstwert und berufliche Identität im Wandel

Konflikte und Potenziale in der Zusammenarbeit verschiedener Altersgruppen

### LEHRMETHODEN

Die Inhalte werden praxisorientiert in einem Mix aus Lehrvortrag, Diskussion, Gruppenarbeit und Aufforderung zur persönlichen Reflexion vermittelt.

### TERMINE

**02.06.2025 (10:00 Uhr) bis**

**03.06.2025 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Jessica Schäfer

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 422