

Seminar-Nr. 05310

# Reife Leistung! - Gelassen älter werden

## Termin

11.11.2024 - 12.11.2024 , 14 Stunden

11.11.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

12.11.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

## Zielgruppe

Mitarbeitende ab 50, die sich bewusst und wertschätzend mit dem eigenen Älterwerden im Beruf auseinandersetzen möchten.

## Inhalte

1. Altern heute: Zwischen Ruhestand und Neubeginn
2. Altes Eisen oder gestandene Fachkraft: Wie alt bin ich wirklich?
3. Perspektiven und Überzeugungen: Welche Bilder und Glaubenssätze stärken das innere Selbstbild?
4. Nachlassende Kräfte und innerer Widerstand: Nutzen Sie die Kraft Ihres "inneren Antreibers" und bändigen Sie Ihren "inneren Kritiker"
5. Stärken und Grenzen: Wie können Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten und Kenntnisse optimal nutzen und auch mal gelassen "Nein" sagen?
6. Ziele und Werte: Wie möchte ich die letzte Phase meines Berufslebens verbringen und wie sehe ich dem Ruhestand entgegen?
7. Kooperation und Konflikt: Möglichkeiten für eine positive Zusammenarbeit zwischen den Generationen

## Ziele und Methoden

In diesem Seminar geht es ums Älterwerden, Jungbleiben, Veränderungen anerkennen, Stärken entdecken und Grenzen setzen. Früher wurden die "weisen Alten" geschätzt, zu Rate gezogen und eingebunden. Heute gibt es einen Druck, ewig jung, leistungsfähig und flexibel zu bleiben. Durch den demografischen Wandel werden die Arbeitnehmenden 50+ zu wichtigen Leistungsträgerinnen und Leistungsträgern, deren Kompetenzen genutzt und geschätzt werden müssen. Doch Altersdiskriminierung und Konflikte zwischen den Generationen sind nicht selten und unterschiedliche Kompetenzen werden häufig gegenseitig nicht anerkannt. In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit sich über das Thema "Älterwerden im Beruf" mit all seinen Facetten auszutauschen und neue Einstellungen und Perspektiven zu gewinnen - für eine stärkere Arbeitszufriedenheit im letzten Abschnitt der Berufstätigkeit.

Referent/-in

Renate Gartner, Dipl.-Sozialw., Profitraining

Ort  
Vitalia Seehotel  
Bad Segeberg