



## 45PLUS: MITTEN DRIN!

Mit Power in die zweite Halbzeit

- |                         |                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>DURCHFÜHRUNGSART</b> | ➤ Seminar                                        |
| <b>ZIELGRUPPE</b>       | ➤ Menschen, die in der Mitte ihres Lebens stehen |
| <b>DAUER</b>            | ➤ 2 Tage                                         |
| <b>TEILNEHMERZAHL</b>   | ➤ 8 – 10 Personen                                |

### HINWEISE

Die Generation 45 plus steht mitten im Leben, hat aber schon einige Jahre auf dem Rücken. Trotzdem ist es noch zu früh, an die Rente zu denken, denn das Arbeitsleben dauert länger als früher. In diesem Seminar reflektieren wir gemeinsam die aktuelle Lebenssituation und gehen auf die Suche nach Ihren Ressourcen, um neue Kräfte zu wecken und so Ihrem Leben neuen Schwung zu verleihen. Neben diesen Themen geht es auch darum, sich mit einem deutlichen Wertewandel bei anderen Generationen zu beschäftigen und einen guten Umgang mit diesen Menschen zu finden.

Inhalte und Ziele dieses Seminars finden Sie auf der Rückseite!



# ZIELE

Die Teilnehmer ...

- ▶ lernen ihre eigenen Kompetenzen, Erfahrungen und Erfolge bewusst zu reflektieren und sie transparent und sichtbar zu machen
- ▶ erfahren wertvolle Tipps für einen guten Umgang mit der eigenen Gesundheit, Ernährung, Bewegung und dem Kräftehaushalt
- ▶ erlernen Methoden des Selbstmanagements, mit denen sie nachhaltig und wirkungsvoll negative oder energieraubende Gefühle und Gedankenmuster abbauen und neue Kraft gebende Energien aufbauen können
- ▶ kennen die Bedürfnisse und Grundhaltungen sowie das unterschiedliche Kommunikationsverhalten der verschiedenen Generationen (Y und E) kennen und wissen, wie sie damit im Rahmen ihrer Zusammenarbeit umgehen können
- ▶ lernen dadurch konstruktive Auflösungen von Konfliktpotenzial aufgrund von Altersheterogenität

# INHALTE

- ▶ Älter werden: Was gewinnen und was verlieren wir?
- ▶ Altersgerecht Arbeiten: Was bedeutet das für mich?
- ▶ Wo bin ich angekommen? Die eigene (Arbeits-)Biografie und die Lebensphasen verstehen und erkennen
- ▶ Persönliche Standortbestimmung: Was habe ich erreicht? Wie möchte ich die nächste Phase meiner beruflichen Entwicklung gestalten?
- ▶ Gesund sein und gesund bleiben: Gut mit dem eigenen Energie- und Kräftehaushalt sorgsam umgehen
- ▶ Nichts ist beständiger als der Wandel: Positiver Umgang mit Veränderungen bei beruflichen Anforderungen
- ▶ Auswirkungen von Denkmustern und Glaubenssätzen auf Arbeitsweisen und Problemlöseverfahren
- ▶ Positive Energien erzeugen und negative Gedanken und Gefühle wirksam abbauen
- ▶ Motivation: Wie motiviere ich mich selbst?
- ▶ Bedürfnisse, Grundhaltungen, Kommunikationsverhalten und Kritikfähigkeit der verschiedenen Generationen (Y und E)
- ▶ Gesprächsführung zur konstruktiven Auflösung von Konfliktpotenzial aufgrund von Altersheterogenität
- ▶ Zusammenarbeit von Jung und Alt: Das konstruktive Miteinander in altersgemischten Teams
- ▶ Zeit zur Besprechung von individuellen Themen und Fragestellungen