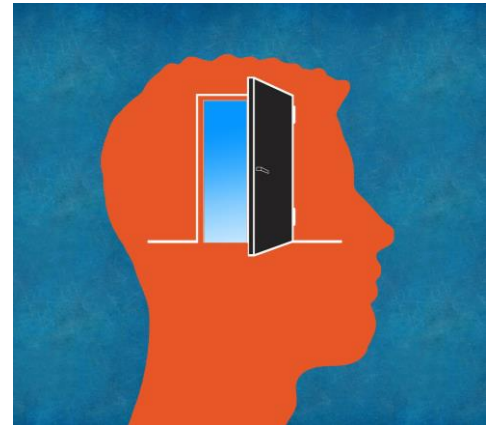


## (Selbst-)Bewusst älter werden im Beruf

Ressourcen stärken und Perspektiven entwickeln für Beruf und Übergang

### Bildungsurlaub

<b>Seminarnummer:</b>	U025KW
<b>Wann?</b>	Mi, 16.09.20 - , Fr18.09.20
<b>Wo?</b>	Melanchthon-Akademie Kartäuserwall 24b 50678 Köln
<b>Wer?</b>	Christiane Schwager Systemischer Coach (DGfC)



In den späteren Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein wie in jüngeren Jahren. Die Kolleginnen und Kollegen werden jünger, die Arbeitsanforderungen und Arbeitsstile verändern sich, und wir spüren deutlich, was es heißt, nicht mehr jung zu sein.

Doch was genau bedeutet das für mich? Wie verändert sich mein Blick auf Leistung und Erfolg? Wie kann ich meine persönlichen Ressourcen noch besser nutzen, um mit Arbeitsbelastungen entspannter umzugehen und wieder mehr Zufriedenheit und Leichtigkeit zu erfahren? Was wünsche ich mir für die nächsten Jahre im Beruf und welche Ideen kann ich für die Zeit danach entwickeln?

Unsere Themen sind:

- Was verändert sich mit dem Älterwerden - und wie gehe ich gut damit um?
- Wertschätzung besonderer Stärken und Erfahrungen im bisherigen Werdegang
- Mehr Gelassenheit, mentale Stärke und Selbstbewusstsein im Berufsalltag entwickeln
- Veränderungsprozesse verstehen, Ziele entwickeln und Neues wagen

#### Seminarziele:

- Reflexion und Wertschätzung des beruflichen Werdegangs
- Ressourcen gezielt aktivieren für einen entspannteren Umgang mit Stress und Belastungen
- Einschränkende Denk- und Verhaltensmuster auflösen
- Perspektiven für die späteren Berufsjahre und die Zeit danach entwickeln

#### Sonstiges:

- Zentrale Übungen werden als Handout ausgegeben.
- Bitte Schreibunterlagen mitbringen.
- Bei inhaltlichen Fragen nehmen Sie bitte Kontakt auf: [www.christiane-schwager.de](http://www.christiane-schwager.de)

## Seminarinhalte

### (Selbst-)Bewusst älter werden im Beruf

#### Ressourcen stärken und Perspektiven entwickeln für Beruf und Übergang

Mi, 16.09.20 - Fr, 18.09.20

#### Mittwoch

- 09.30 - 12.45h Ankommen, Kennenlernen, Einführung in die Seminarthematik  
Themenüberblick und persönliche Ziele für das Seminar  
Wertschätzung von Erfahrungen und Kompetenzen im beruflichen Werdegang
- 12.45h Mittagspause
- 14:00 - 16:00h Analyse des bisherigen Umgangs mit Krisen und Veränderungen  
Diskussion: Chancen und Herausforderungen der späteren Berufsjahre  
Wie verändert sich die Arbeitswelt - und was bedeutet das für mich?

#### Donnerstag

- 09.00 - 12.45h Persönliche Bedürfnisse für eine langfristig gesunde Lebensbalance reflektieren  
Konstruktiver Umgang mit Stress und Belastungen
- 12.45h Mittagspause
- 14.00 - 16.00h Nein-Sagen und sich abgrenzen lernen  
Emotionale Kompetenz und Gelassenheit im Umgang mit (Generationen-)Konflikten

#### Freitag

- 09.00 - 12.45h Einschränkende Denk- und Verhaltensmuster erkennen und auflösen  
Veränderungsprozesse verstehen und bewusst gestalten  
Einfach anfangen - so gelingt Veränderung!
- 12.45h Mittagspause
- 14.00 - 16:00h Wie möchte ich die letzten Berufsjahre gestalten?  
Perspektiven für Beruf und Übergang  
Reflexion des Seminars und Abschlussrunde