# Führung, Persönlichkeit und Gesundheit



# Älter werden im Beruf Chancen und Herausforderungen, Ressourcen und Grenzen erkennen

## Termin
22.10.-23.10.2019
Weitere Termine siehe unten!

## Referent_innen

## Seminarnummer
193-20

## Kursgebühr
520,00 €

## Inhalt:
Sie arbeiten im Gesundheits- oder Sozialwesen oder in der öffentlichen Verwaltung? Sie haben in den letzten Jahren erlebt, dass die Arbeitsverdichtung und damit auch die Belastung zugenommen haben? Sie sind über 45 und stellen sich vielleicht zunehmend die Frage, wie Sie in den nächsten Jahren den wachsenden Anforderungen gerecht werden können? Dann ist dieses Seminar vielleicht das richtige für Sie!

Im persönlichen Erleben ist das Älterwerden häufig mit Einschränkungen verbunden: Die gefühlte Belastbarkeit nimmt ab, man ermüdet schneller und hier und da fängt es an zu zwicken. Aber ist das wirklich alles? Tatsächlich haben Altersforscher in Untersuchungen herausgefunden, dass es so etwas wie ein ‚Paradox der Lebenszufriedenheit im Alter' gibt: Obwohl sich Lebensumstände, wie zum Beispiel der Gesundheitszustand, verschlechtern, fühlen sich ältere Menschen häufig genauso zufrieden oder sogar zufriedener als in jungen Jahren.

In diesem Seminar richten wir gemeinsam den Blick darauf, welche Chancen und Ressourcen uns das Älterwerden bietet und wie wir diese in unseren beruflichen und privaten Alltag bewusst integrieren könnnen. Zudem soll es auch darum gehen, wie Sie sich die berufliche

und persönliche Leistungsfähigkeit einerseits und die Lebensfreude andererseits erhalten, und welche Strategien Ihnen dabei helfen können.

Folgende Fragestellungen werden im Seminar erarbeitet:

- Alter und Leistungsfähigkeit : Das Älterwerden bewusst gestalten – ein Prozess erfolgreicher Anpassung
  --> Welche Fähigkeiten entwickeln sich zunehmend?
  --> Welche bleiben erhalten? Welche nehmen tendenziell ab?
  --> Was fällt leichter? Was fällt erfahrungsgemäß schwerer?
- Arbeitsfähigkeit und Lebensfreude sichern
  --> Wo genau spüre ich - z. B. gesundheitliche - Beeinträchtigungen?
  --> Welche - vor allem beruflichen - Anforderungen fallen schwerer?
  --> Was waren früher die Quellen meiner Anerkennung? Was brauche ich heute? Was könnten neue Herausforderungen sein?
  --> Meine persönliche Bilanz: Standortbestimmung und Zielsetzung
  --> Welche konkreten Maßnahmen werde ich ergreifen, um zum Beispiel die Übergänge zwischen Anspannung und Entspannung, Arbeit und Freizeit, altersgemäß zu gestalten?
  --> Was sind meine Ziele für die nächsten Jahre?

## Methoden:

Theorieinputs, Gruppen-, Einzelarbeit, Auswertungen und Einzelfallbesprechungen (auf Wunsch) im Plenum, Aktivierungs- und Entspannungsübungen

## Zielgruppe

alle Personen, die den Prozess des Älterwerdens 'selbst-bewusst' gestalten wollen

## Maximale Teilnehmerzahl

15

## Termine / Folgeseminare

22.10.-23.10.2019
9.00-17.00 Uhr

# Referent_innen

## Sie haben Fragen?

Inga Weise
Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752
inga.weise@akademie-im-park.de