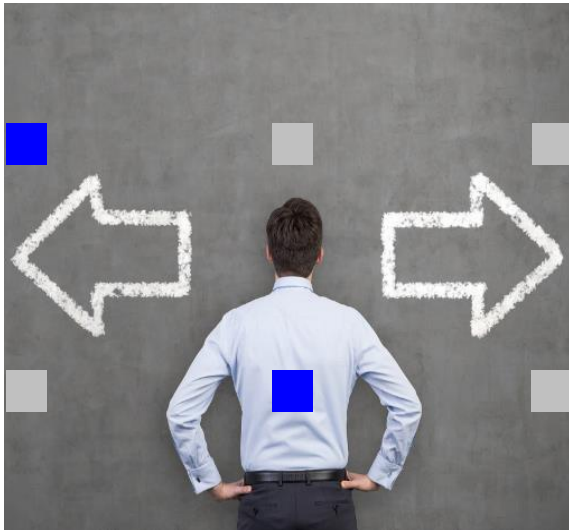


## ■ 50+ - Berufliche und private Perspektiven vereinbaren



Mit zunehmendem Berufs- und Lebensalter verändert sich für viele Führungskräfte und Mitarbeiter die Perspektive, auch wenn der konkrete Zeitpunkt hierfür personenbedingt unterschiedlich ist. Auf der einen Seite richtet sich der Blick über die langen Jahre der Berufstätigkeit hinaus auf den Ruhestand und damit die Möglichkeit wie Notwendigkeit einer ganz anderen Gestaltung der eigenen Lebensumstände. Auf der anderen Seite nehmen die beruflichen Anforderungen vielfach zu und werden mit Blick auf die eigenen Reserven als zunehmend belastend empfunden. Das Seminar gibt Gelegenheit, diese Entwicklungen bewusst zu reflektieren und unterstützt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihre eigene Position in dieser Phase beruflicher-privater Neuorientierung zu finden.

## ■ Ziel des Seminars

ist es, älter werdenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Gelegenheit für eine bewusste Standortbestimmung ihrer beruflichen und beruflich-privaten Situation und Perspektive zu geben. Es werden praktische Wege für die aktive Gestaltung der verbleibenden Berufsjahre und den Übergang vom Beruf in den Ruhestand erarbeitet und Unterstützung für die Bewältigung der beruflichen Belastung gegeben.

## ■ Inhaltsübersicht

- 50+ - Was sind meine beruflichen und meine privaten Ziele?
- Wie entwickeln sich die Komponenten der Leistungsfähigkeit bei zunehmendem Alter?
- Wie erhalte und fördere ich meine berufliche Leistungsfähigkeit?
- Was sind die aktuellen Bestimmungsfaktoren meiner Eigenmotivation?
- Wie erhalte ich Eigenmotivation und berufliche Zufriedenheit?
- Was sind Quellen für berufliche Spannungen und Konflikte?
- Wie reduziere ich Konflikte und Spannungen?
- Wann und wodurch fühle ich mich belastet und überfordert?
- Wie reduziere ich Stress und berufliche Belastungen?
- Was sind meine Ziele und Perspektiven für den späteren Ruhestand?
- Was tue ich, um diese Ziele und Perspektiven für mich konkret werden zu lassen?
- Was wünsche ich für mich von meinem Betrieb und wie kann ich das erreichen?

