

## ■ 50+: Eigenmotivation stärken – Gesundheit erhalten



Die Vorlage für die nächste Sitzung muss vorbereitet werden, um 11:00 Uhr beginnt eine interne Besprechung, dazwischen noch ein Kundengespräch, jetzt klingelt wieder das Telefon -Viele Aufgaben, viele Menschen, wenig Zeit. Die Aufgaben und die Menschen fordern volle positive Energie und Konzentration. Mit zunehmendem Lebensalter beansprucht dies verstärkt die eigenen Ressourcen – im beruflichen wie im privaten Bereich. Umso wichtiger wird es, eine Balance zwischen Beanspruchung und dem Erhalt der eigenen Reserven zu finden. Dies setzt eine bewusste Berufs- und Lebensgestaltung voraus, die neben den beruflichen Anforderungen und Zielen auch den Erhalt der eigenen Energien und die persönliche Gesundheit in den Fokus nimmt.

## ■ Ziel des Seminars

ist es, persönliche Strategien zu erarbeiten, mit denen die persönliche Leistungsfähigkeit gestärkt und eine angemessene Balance zwischen den beruflichen Anforderungen und dem dauerhaften Erhalt der persönlichen Gesundheit gefunden werden kann.

## ■ Inhaltsübersicht

- Was sind die Bestimmungsfaktoren der Leistungsfähigkeit?
- Wie entwickelt sich Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Lebensalter?
- Wie erhalte ich meine Leistungsfähigkeit?
- Wo sehe ich Zielkonflikte zwischen meiner Arbeit und persönlicher Gesundheit?
- Welche Faktoren beanspruchen mich besonders?
- Wie kann ich meine Belastungen reduzieren?
- Wie kann ich meine Reaktionsweisen auf Belastungen verändern?
- Wie lerne ich, besser mit Niederlagen und Frustrationen umzugehen?
- Wie kann ich beruflichen Burn-Out vermeiden?
- Wie stärke ich meine psychische und physische Gesundheit und Energie?

