

2. Berufshälfte – Was n(t)un? - ein Seminar für Arbeitnehmer 45+

In die erste Phase der Berufszeit haben Sie viel Schwung und Energie gelegt. Es war eine Zeit des Aufbaus Ihres beruflichen Fundaments und Ihrer Karriere. Auch privat erfolgten zentrale Weichenstellungen.

Nun stehen Sie in der Mitte Ihres Berufslebens und fragen sich: „Wie geht es weiter?“ Es liegen schließlich noch 15, 20 oder gar 25 Jahre Berufszeit vor Ihnen!

In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, einmal innezuhalten, sich bewusst in Ihren Stärken und Potentialen zu positionieren und aktiv Ihren weiteren Berufs- und Lebensweg zu planen. Sie finden Antwort auf die Frage: Was motiviert mich? Wie sieht mein Gestaltungsspielraum aus? Welche Perspektive habe ich?

Sie erhalten Informationen über die körperlichen und psychischen Prozesse des Älterwerdens und über die Entwicklung von Kompetenzen und Fähigkeiten. Vor diesem Hintergrund können Sie gezielter zukünftige Verantwortlichkeiten und Aufgabengebiete ausgerichtet auf Ihre Fähigkeits- und Motivationsstruktur gestalten und sich auch frühzeitig um die Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit kümmern.

Inhalte:

- Ziele des Unternehmens / Erwartungen der TN
- Biologische und psychologische Auswirkungen des Älterwerdens: Verluste und Gewinne!
- Leistungsfähigkeit und Bedeutung der eigenen Gesundheit
- Fakten und Vorurteile über das Alter: Vom Defizit- zum Kompetenzmodell
- Rückblick auf den bisherigen Berufsweg: Erfahrungen, Erfolgsmuster, Ressourcen
- Eigene Kompetenzen einschätzen / Selbstbild evtl. auch Fremdbild
- Umgang mit Veränderungen / lebenslanges Lernen
- Perspektiven und Handeln: Meine Ziele und Beiträge im Unternehmen: Wo kann ich Nutzen schaffen?
- Konkretisierung und Umsetzungsmöglichkeiten: Projektplan
- Entfaltungsbedingungen: bei mir selbst / im Unternehmen: Was brauche ich, um gut zu sein?
- Wünsche an das Unternehmen / Anregungen für eine alter(n)sgerechte Arbeitsgestaltung
- Eigene Handlungsabsichten / Vereinbarung erster Schritte: Maßnahmenplan
- Evtl.: Rückmeldung an die Personalverantwortlichen / Abschlussgespräch

Vorgehensweise:

Zur Erarbeitung der Seminarinhalte gibt es einen vielfältigen Methodenmix:

- Angeleitete Reflexionsarbeit
- strukturierter Erfahrungsaustausch
- Kollegiale Beratung / Wertschätzendes Interview
- Trainervortrag mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

Dauer: 2 Tage