

Seminar:
GUT ÄLTER WERDEN IM BERUF

Nicht immer fällt es älteren MitarbeiterInnen leicht, den anspruchsvollen Herausforderungen des Berufslebens bis zur Pensionierung gerecht zu werden. Arbeitswelten ändern sich in hohem Tempo, Change Prozesse stehen an der Tagesordnung, technologische Sprünge und Umorganisationen verändern das gewohnte Umfeld rasch.

Bei manchen MitarbeiterInnen schleichen sich die ersten Zweifel ein, diesen Anforderungen körperlich, geistig und psychisch bis ans Berufsende gewachsen zu sein. Um Leistungsfähigkeit, Arbeitsfreude und Gesundheit zu erhalten bedarf es nun, anders als in jüngeren Jahren, besonderer Aufmerksamkeit.

Ziele:

- Individuelle Perspektiven und Strategien entwickeln, um gesund, leistungsfähig und zufrieden im Beruf älter zu werden
- Klarheit über Stärken, Schwächen und Ressourcen gewinnen und eine selbstfürsorgliche Haltung einnehmen

Inhalte:

- Der Rahmen: Demografie, Arbeitswelt, gesellschaftliche Veränderungen
- Älter werden aus Sicht der Alternsforschung: Was verändert sich körperlich, geistig, psychisch?
- Lebensphasen und ihre jeweiligen Herausforderungen
- Das Älterwerden bewusst gestalten: Individuelle Maßnahmen und Tipps
- Im Team mit Baby-Boomern, Generation X, Y, Z: Die Unterschiede und wie damit umgehen?
- (Berufliche) Stressoren identifizieren, Stressmuster erkennen und Lösungen finden
- Ressourcen und Potenziale für eine gute Lebens-Balance nutzen
- Persönlicher Maßnahmenplan, um im Beruf gut älter zu werden

Zielgruppe:

Frauen und Männer über 45, die sich mit dem Älterwerden bewusst auseinandersetzen und ihr (Berufs-) Leben gestalten wollen.

Dauer:

Kompakt-Seminar: 1 Tag

Intensiv-Seminar: 2 Tage

Trainerin:

Mag. Christine Kneschar, Beraterin, Alternsforscherin, Coach

Psychologin mit betriebswirtschaftlichem Hintergrund und langjähriger Erfahrung als Personalentwicklerin und Führungskraft in internationalen Unternehmen sowie als selbständige Beraterin. Die vielseitigen beruflichen Erfahrungen gepaart mit Erkenntnissen aus der Alternsforschung sowie die eigene Lebenserfahrung prägen einen respektvollen und pragmatischen Zugang zum Thema.