

Weiterbildung 45 plus Mit Power in die zweite Halbzeit

Zielgruppe:

Interessierte Mitarbeiter/innen in der zweiten Berufshälfte (ab ca. 45 J.)

Ziele:

Verschiedene Lebensalter haben unterschiedliche Qualitäten und bringen jeweils andere Lebensaufgaben und Potentiale mit sich. Je nach Altersphase ergeben sich daraus typische Fähigkeiten, die am Arbeitsplatz genutzt werden können. Erfahrung, Gelassenheit, gefestigte Verhältnisse und fachliches Können sind nur einige der Vorzüge von Mitarbeitern in der 2. Berufshälfte.

In diesem Seminar lernen Sie, ihre Erfahrungen und Kompetenzen bewusst zu reflektieren und diese nach außen sichtbar zu machen.

Es werden wertvolle und praxisnahe Tipps für einen optimalen Umgang mit der eigenen Gesundheit und dem Kräftehaushalt vermittelt. Zudem werden Methoden aus der energetischen Psychologie (Klopftechnik) angewendet, mit deren Hilfe Sie rasch und wirkungsvoll negative Gefühls- und Gedankenmuster abbauen und neue Energie aufbauen können.

Inhalte:

- Älter werden - Was gewinnen wir? - Was verlieren wir?
- Studien zur Leistungsfähigkeit jüngerer und älterer Mitarbeiter/innen
- Gesund bleiben - gut mit dem eigenen Kräftehaushalt umgehen
- Positive kraftgebende Energien erzeugen und negativ wirkende Energien abbauen - mit Methoden der energetischen Psychologie (Klopfakupressur)
- Übungen zur Stärkung des Energiesystems
- Stress abbauen
- Die eigene Biografie verstehen – Lebensphasen erkennen – Wer bin ich?
- Persönliche Standortbestimmung: Was habe ich erreicht? Wie möchte ich die nächste Phase meiner beruflichen Entwicklung gestalten?
- Das Leben in die Hand nehmen – zielorientiert handeln
- Wie motiviere ich mich selbst?
- Umgang mit Veränderungen in beruflichen Anforderungen
- Ein dickes Fell entwickeln - "so kann Kritik uns nicht mehr verletzen"
- Synergie "jung und alt"

Dauer: 2 Tage

Referentin

Christel Krug, Diplom-Psychologin, Industriekauffrau,

Seit 1989 selbständige Führungskräfte-Beraterin und Trainerin, vorher in leitender Funktion im Maschinenbau tätig, Unternehmensberaterin (BDU), Supervisorin (BDP)