

## Emotionale und Soziale Kompetenz für 50+

### Mein Berufsleben erfüllend gestalten

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Sie sind in den Fünfzigern, haben bereits ein langes und abwechslungsreiches Arbeitsleben hinter sich. Sie verfügen über jede Menge Erfahrung und haben diese beruflich eingesetzt, sind stolz darauf, dass sie sich mit dem PC und der ganzen der Software der 90er Jahre gut auskennen und plötzlich gehören sie - und das geschieht ganz schleichend – zum alten Eisen? Ihre jungen Kollegen oder Kolleginnen smsen, twittern, und xingen und Sie verstehen nur noch Bahnhof?

Wenn es um Verteilung von verantwortungsvollen Projektaufgaben geht, um Einsatz über das normale Maß hinaus, werden Sie im Job plötzlich nicht mehr gefragt, sondern die Jungen. Ihre Vorgesetzten werden immer jünger – es könnten Ihre eigenen Kinder sein - und haben teilweise ganz andere Vorstellung von Arbeitsweisen und Arbeitsorganisation und Leistung? Gehören Sie eher zu denen, die hier lässig reagieren und froh sind, dass sie sich eher gemütlich zurückziehen können und andere machen lassen oder zu denen, die enttäuscht und resigniert sind, dass man ihre Expertise nicht mehr abfragt?

**Emotionale Kompetenz** heißt, erfolgreich mit sich und anderen Menschen umgehen zu können - mit dem Ziel, mehr Zufriedenheit im (Berufs-)Leben zu entwickeln. Selbstsicherheit und die Kunst, sowohl sich selbst als auch andere zu motivieren und mit Stress intelligent umgehen zu können sind Eigenschaften, die jeder von uns in sich trägt und im Laufe eines langen Arbeitslebens immer mal wieder in den Hintergrund geraten. Aber sie sind wieder entdeckbar und entwickelbar. Diese Ressourcen unterstützen uns darin, unsere persönlichen Fähigkeiten auszubauen und unseren Erfolg sowie Lebensfreude zu steigern und somit unser Selbstmanagement zu optimieren. Sie können wieder leichter unterscheiden, was jetzt über Fünfzig wichtig und unwichtig für Sie ist.

**Soziale Kompetenz** ist die Fähigkeit, souverän, einfühlsam, fair und konstruktiv mit Ihren Mitmenschen umzugehen. Dazu gehören Ihre Fähigkeit sich in Andere einzusetzen und einzufühlen, sowie das konstruktive Lösen von inneren Konflikten und Konflikten mit anderen Menschen. Beim Handeln in sozialen Systemen spielen

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Seminar Nr.:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 802727                                                                                                                                          |
| <b>Termin:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>04.07. – 09.07.2027</b><br>So, 18.00 Uhr – Fr, 13.00 Uhr                                                                                     |
| <b>Ort:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sundern, Hotel Steinbergs Wildewiese                                                                                                            |
| <b>Preis:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.045,- € für Einzelpersonen<br>(inkl. Ü/VP und Lunchpakete für die Wanderungen)<br><br>1.245,- € für Einrichtungen/Firmen<br>exklusive Kurtaxe |
| <b>EZ-Zuschlag:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 230,- €                                                                                                                                         |
| <b>Dozentin:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Jenison Thomkins</b>                                                                                                                         |
| Lehrtrainerin und Lehr-Coach, DVNLP - gibt seit über 25 Jahren erfolgreich Seminare im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Emotionsmanagement und Teamtraining. Als Einzel-/Gründercoach und Fachbuch-Autorin ist sie Expertin für Zielsetzung, Marketing und Typologie. Im langjährig-aktiven Engagement im Ehrenamt entwickelte sie sich zu einer gesuchten Ratgeberin im Bereich Motivation, Networking und Menschenkenntnis. |                                                                                                                                                 |
| Teilnehmer*innenzahl: 10 - 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |
| Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |
| Nicht im Preis inbegriffen sind Anreise und Kurtaxe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |

Glaubenssätze, tradierte und übernommene Rollenbilder und Werthaltung gerade auch zum Thema Alter eine tragende Rolle und entscheiden häufig über Erfolg und eigene Wirkung. Durch die Entwicklung der Sensibilität für die persönliche Wirkung auf andere soll die soziale Kompetenz erweitert werden.

*Ich fühle mich nicht alt,  
weil ich so viele Jahre hinter mir  
habe, sondern weil noch so  
wenige vor mir liegen.  
Ephraim Kishon*



Ihre Dozentin  
**Jenison Thomkins**

## Ihr Nutzen / Seminarziele

Wir beschäftigen uns damit wie

- ... Sie mehr Zufriedenheit im Berufsleben entwickeln können
- ... Sie Motivation und Lebensfreude im Beruf in den letzten Berufsjahren umsetzen können
- ... Sie Neugier und Spaß daran entwickeln, Ihr Expertenwissen und Ihre sehr lange Berufserfahrung für sich optimal zu nutzen und an Jüngere weiterzugeben
- ... es Ihnen gelingt, altersgerechte Wünsche und normale Bedürfnisse, die zu Ihrem Lebensabschnitt ganz natürlich dazugehören, nicht aufzuschieben, sondern im Beruf zu erkennen, zu achten und zu erfüllen
- ... Sie Ihre berufliche Persönlichkeit im Hier und Jetzt stärken und einen konstruktiven Umgang mit den täglichen Arbeits-Anforderungen finden können
- ... Sie Ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erhöhen und eine gute Argumentation erlernen können
- ... Sie Ihre Teamfähigkeit so ausbauen können, dass Sie fruchtbar auf das Team einwirken auch noch einen Nutzen aus dem Teamerleben ziehen können
- ... Sie durch Training der emotionalen und sozialen Kompetenz deutliche Prioritäten setzen können, was in Ihrer Lebensphase wichtig und was unwichtig ist.

## Seminarinhalte

- Wir schaffen den Rahmen, damit Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen kennen lernen und besser entfalten können.
- Sie finden Ihren ganz persönlichen Umgang mit Ihren individuellen Fähigkeiten, Fertigkeiten und möglicherweise überkommenen Glaubenssätzen.
- Sie entwickeln und formulieren Ziele so, dass sie leicht umzusetzen sind.
- Sie erfahren, wie Sie einen besseren Umgang mit Ihren inneren und äußeren Konflikten pflegen können.
- Sie lernen, Kommunikation klarer und erfolgreich zu gestalten.
- Sie erleben, was es heißt, selbstsicher und souverän aufzutreten.
- Sie erleben, wie Sie Win-Win-Situationen in Gesprächen und Konfliktsituationen schaffen können.
- Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken und Ihre somatischen Marker für kluge Entscheidungen kennen.

## Arbeitsformen

Methoden aus dem NLP, Input, Übungen und Kleingruppenarbeit, Dialog und Austausch, (in der unterrichtsfreien Zeit) Bewegung drinnen und draußen, Entspannungs- und Phantasiereisen, Spiele und Bewegung, Übungen zu zweit und in der Gruppe.

Die Mischung aus Theorie, Selbsterfahrung, Ruhe und Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, Neues zu erfahren sowie viel Lebensfreude, Leichtigkeit und intensive Erfahrungen zu erleben. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen. In das Seminar integriert sind Übungen und Coaching-Wanderungen.

### Zu dem Seminar bringen Sie bitte mit:

- wetterfeste Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien



## Organisatorisches

„Auf dem Dach des Sauerlands, wo die Straße einfach aufhört“ beginnt Ihre Reise zu einem selbstklaren Bewusstsein. Das Hotel „**Steinbergs Wildewiese**“ bietet dafür den passenden, naturnahen Rahmen, der zur Reflexion und Ruhe in der Weite des Sauerlands einlädt.



Wanderliebhaber können direkt vom Natur-Hotel aus, diverse Wanderwege erkunden. Entspannungssuchende finden Ruhe im gemütlichen Spa-Bereich des Hotels. Moderner Komfort trifft hier auf Gastlichkeit. Naturliebe trifft auf den passenden Rahmen für Stille und das einfach-du-selbst-Sein.

Alle Zimmer sind mit natürlichen Materialien und einem eigenen Bad ausgestattet. Sie werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht sein und werden vor Ort in Vollpension nach natürlich-ländlicher Küche verpflegt.

Weitere Informationen zum Haus finden Sie [hier](#)

## Anreise

**Anreise per PKW:** Bitte geben Sie in Ihr Navigationsgerät die folgende Zieladresse ein: Wildewiese 1, 59846 Sundern

**Anreise mit der deutschen Bahn:** Das Hotel ist nicht direkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, weshalb ein Abholservice vom nächstgelegenen Bahnhof eingerichtet wurde. Wenn Sie mit der Bahn anreisen, buchen Sie eine Verbindung zum Bahnhof in Finnentrop. Bitte treten Sie anschließend mit dem Hotel in Kontakt, damit ein Shuttle für Sie organisiert werden kann, welches Sie nach Ankunft am Bahnhof zum Hotel bringt.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Sicherheit

Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

## Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

*„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“ Mark Twain*