

## 50+ mit Power und voller Erfahrungen

### Die Schlussetappe des Berufslebens ins Auge fassen und durchstarten

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Visionen vom kraftvollen, jungen Altern – die haben wir wohl alle. Volle Arbeitskraft bis zum Schluss. Vielleicht haben Sie noch 5 - 10 - 15 Jahre bis zum Rentenalter... Sie blicken zurück auf ein Berufsleben voller Aufgaben und Herausforderungen, die Sie gemeistert haben. Eine Zeit in der Sie viel gelernt und investiert haben, die wertvoll ist und auch wertvoll bleibt.

Der Mensch ist im Wandel, ein Leben lang. Er reift, während die Zeit voranschreitet und füllt seinen Erfahrungsschatz. Besonders die Berufserfahrung ist etwas Wertvolles für Unternehmen und Teams. Wenn wir jung sind, ist Erfahrung gefordert und noch nicht in dem Maße vorhanden. Jetzt ist die Zeit, in der wir diesen Pluspunkt gezielt zum Einsatz bringen können. Souverän, mit Weitblick und dem Vorzug, von mehr Gelassenheit, sind erfahrene Mitarbeitende im gehobenen Alter zunehmend gefragt. Grund genug also zu erforschen, inwieweit wir unsere Ressourcen nutzbringend im Arbeitsleben einsetzen können.

Ebenso widmen wir uns den Ängsten und Befürchtungen, die mit dem Älterwerden, verbunden sind: Wofür reichen meine Ressourcen – seelisch, geistig, körperlich und materiell? Wie begegne ich auftretendem Stress und der zunehmenden Geschwindigkeit in der Arbeitswelt? Wie gestalte ich die Schlussetappe meines Berufslebens? Was bedeutet eigentlich „Ruhe“-Stand? Wer bin ich mit 50+ am Arbeitsplatz?

Jedes Alter hat seine Stärken, solange Sie sich dieser bewusst sind und die Parameter entsprechend einstellen. Während sich das Arbeitsleben rasant verändert und jüngere Kollegen locker auf der Überholspur sind, besinnen Sie sich Ihrer beruflichen Qualifikationen und all der Stationen, die Sie erfolgreich durchlaufen sind. Sie stimmen sich ein auf die reiferen Berufsjahre und sammeln Ideen, auch im Austausch mit anderen. Sie schnüren daraus ein Paket, um erfüllt und im Gleichgewicht das vielleicht letzte große Kapitel Ihres Berufslebens selbstbewusst zu gestalten.

<b>Seminar Nr.:</b>	805524
<b>Termin:</b>	12.05. – 17.05.2024 Beginn: Sonntag 18.00 Uhr Ende: Freitag, 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Boltenhagen
<b>Preise:</b>	875,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen EZ-Zuschlag: 50 € insgesamt 1075,- € für Einrichtungen/Firmen Inklusive Kurtaxe.
<b>Dozentin:</b>	Anja Lindau
Anja Lindau, Jahrgang 1960, Studium der Kommunikation, Kauffrau und 30-jährige Erfahrung als selbständige Unternehmerin. Heute ist sie Inhaberin eines Institutes für Persönlichkeitsentwicklung in Berlin und arbeitet als Lehrtrainerin, Trainerin, Dozentin, Coach und Therapeutin (HP Psych). Wichtig ist ihr die ausgewogene Ganzheitlichkeit des Menschen – die Brücke von der mentalen und seelischen Kraft und Klarheit verbunden mit der körperlichen Gesundheit.	
Teilnehmer*innenzahl: 8 – 14	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	



Die Dozentin  
Anja Lindau

## Seminarinhalte

- Bestandsaufnahme – der individuelle Ist-Zustand; Wo stehe ich im Berufsleben heute? Was hat sich mit zunehmendem Alter geändert?
- die eigenen Bedürfnisse erforschen – was will ich beruflich noch erreichen und auf welche Art;
- die Arbeitswelt – was ist möglich?
- Rollenverständnis – berufliches Umfeld, soziale Eigenbundenheit;
- Sichtweisen – Werte im Wandel;
- Selbststeuerung stärken: Zweifel, Fragen, Befürchtungen – aufgreifen und klären, innere Blockaden lösen und umwandeln, beschwerende Glaubenssätze loslassen;
- die innere Einstellung – Geisteshaltung zum Älterwerden, Identität am Arbeitsplatz
- Entspannungszustände als Grundlage für Ausgeglichenheit
- Work-Life-Balance – gelassen dem Stress begegnen;
- Erfahrungsaustausch – gemeinsam mit anderen und von ihnen lernen.

## Nutzen

- Sie vergegenwärtigen sich Ihre besonderen Möglichkeiten und Rollen im Arbeitsleben und erkennen, welchen besonderen Nutzen Sie in Ihrem beruflichen Kontext stiften können.
- Sie bauen Ihre Potenziale weiter aus, entdecken neue Kraftquellen, Stärken und Fähigkeiten und können diese im beruflichen Alltag noch gezielter einsetzen.
- Sie aktivieren Ihre Selbstwirksamkeit und Resilienz in der Lebensmitte und können so das Alter/Älterwerden liebevoll annehmen und wertschätzen und Ihrem Berufsalltag und hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen.
- Sie erhalten Ihre Handlungskompetenz im Beruf auch in herausfordernden und belastenden Arbeitssituationen, um realisierbare berufliche Ziele setzen und ausbauen zu können – sowie Visionen entwickeln, konkretisieren und angehen zu können.
- Sie stärken Ihre Fähigkeit zur Selbstmotivation und begegnen Ihrer beruflichen Zukunft mit Zuversicht, Selbstbewusstsein und mehr Gelassenheit.

## Methoden

- NLP, Hypnose und Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen, Schattenarbeit, Kommunikation, Stressprävention
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Selbsterfahrung–gemeinsam und von anderen lernen
- Teamfähigkeit erfahren, jeder lebt seine individuelle einzigartige Rolle

### Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für Übungen drinnen
- Hausschuhe oder warme Socken
- für Freizeitaktivitäten feste Schuhe und wetterfeste Kleidung
- Schreibutensilien

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Hotel „Seeschlösschen“ ([www.ostseeperlen.de](http://www.ostseeperlen.de)) statt.

Das Haus liegt wunderschön direkt an der Strandpromenade des Ostseeheilbades Boltenhagen. Zum Meer laufen Sie zwei Minuten. Boltenhagen liegt ca. 50 Kilometer östlich von Lübeck an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste. Alle Zimmer haben Dusche/WC. Sie werden im Haus voll versorgt.

EZ-Zuschlag: Es stehen nur wenige reine Einzelzimmer zu einem EZ-Zuschlag von 10,00 € pro Nacht zur Verfügung.

## Anreise

**Mit dem Pkw:** Auf der A20 bis zur Abfahrt Grevesmühlen, von hier fahren Sie ca. 20 km über Klütz nach Boltenhagen. Kalkulieren Sie von Hamburg eine Fahrzeit von ca. 90 Minuten. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Mit der **Bahn** fahren Sie bis Wismar, von dort verkehren Busse.

## Sonstiges

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**. Eine Haftpflichtversicherung schützt im Schadensfall gegenüber Dritten.

## 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.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.