BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

50+ mit Power und voller Erfahrungen

Die berufliche Schlussetappe 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 in die Sie viel 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 Mitarbeiter im gehobenen Alter zunehmend gefragt. Grund genug also zu erforschen, inwieweit wir unsere Ressourcen nutzbringend 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.

Seminar Nr.:	**805526**
Termin:	**18.05. – 22.05.2026** Montag, 13.00 Uhr (12.00 Uhr Mittagessen) – Freitag, 13.00 Uhr **Ort: Hotel NOORD, Carolinensiel**
Preise:	915,- € (Ü/HP Plus) EZ-Zuschlag: 192,- € insgesamt 1.115,- € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	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: 10 -16

Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension Plus, 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 Eigebundenheit;
- 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 belastendenden 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 (Hose, Oberteil) für Meditation
- Hausschuhe oder warme Socken
- für Freizeitaktivitäten bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung
- Schreibutensilien

Übernachtung/Verpflegung

Das neue Hotel NOORD Carolinensiel liegt unweit der Küste direkt am kleinen Fluss Harle und verfügt über einen Wellnessbereich, ein Restaurant und ein Café. Vom Hotel sind es sowohl zum Bahnhof als auch zum nächsten Strand nur zwei Kilometer. Im Hotel können Sie sich (kostenpflichtig) Fahrräder ausleihen. Die gebuchte Hotelkategorie Signature Classy bietet jeweils einen Balkon oder eine Terrasse.

Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie am An- und Abreisetag einen leckeren, vitalen Mittagssnack.

Anreise

Anreise per Auto
Für das Navigationsgerät folgende Adresse verwenden:
Nordseestraße 1 in 26409 Carolinensiel
Im Ort der Beschilderung in Richtung NOORD oder der Cliner Quelle folgen.

Aus dem westlichen Ruhrgebiet: über die A31, durch den Emstunnel bei Leer/Ostfriesland, und weiter auf die A28 bis zur Abfahrt Leer-Ost/Hesel/Aurich. Von dort aus geht es Richtung Aurich, wo Sie auf die B210 in Richtung Wittmund und Wilhelmshaven wechseln. Über die Ortsumgehung Wittmund wird Carolinensiel erreicht.
Aus dem Osten: über die A1 an Bremen vorbei bis zur Ausfahrt Delmenhorst-Ost in Richtung Oldenburg. Weiter geht es auf der A28 bis zum Kreuz Oldenburg-Ost, wo Sie auf die A29 in Richtung Wilhelmshaven wechseln. Dann die Ausfahrt B210 Richtung Wittmund/Jever/Schortens.
Aus dem Süden und dem östlichen Ruhrgebiet: die A1 bis zum Ahlhorner Dreieck, dann geht es weiter auf die A29. Am Autobahnkreuz Wilhelmshaven nehmen Sie die Abfahrt Wittmund/Jever/Schortens und folgen der B210 Richtung Jever und Wittmund. Von dort führt die Beschilderung nach Carolinensiel.
Zus. Parkplatzgebühren 6,- € pro Tag zahlen Sie vor Ort.

Anreise per Bahn
Die nächsten Bahnhöfe vom NOORD sind Wittmund, Esens, Jever, Sande und Norddeich. Von dort aus können Sie mit dem Bus oder einem Taxi nach Carolinensiel weiterfahren.
Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Sicherheit/ Sonstiges

Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.
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 **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 wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.