

## Arbeit im Alter

### Den Berufsalltag mit Motivation, Herzintelligenz und Freude gestalten

#### Bildungsurlaub/Bildungszeit in Bernried am Starnberger See

Für viele Menschen wird die Arbeit im Alter zu einer Belastung und sie sehnen das Ende ihrer Berufszeit herbei. Die Motivation, die Kraft und die Freude an dem eigenen beruflichen Tun drohen verloren zu gehen oder sind schon verloren gegangen.

Doch muss das so sein?

Kann es nicht möglich sein, auch im Alter motiviert mit Herz und Freude zu arbeiten? Kann es zudem nicht möglich sein, die tägliche Arbeit aus der langen (Berufs-) Erfahrung heraus mit einem anderen Bewusstsein zu gestalten? Während die Jungen eher mit Kraft und Power ihre Arbeiten erledigen, können Ältere dies aus einer langen Berufs-Erfahrung und Gelassenheit heraus tun. Denn im Alter schauen wir anders auf das Leben als in jungen Jahren. Das Bedürfnis, den beruflichen Alltag liebevoll, sinnvoll und im passenden Tempo zu gestalten, trifft auf Anforderungen, die geprägt sind von Leistungsdruck, Geschwindigkeit und Veränderungen.

Vielleicht stellen Sie sich im Alter Fragen wie:

- Wie bleibe ich bei der Arbeit motiviert, kraftvoll und zufrieden?
- Wie kann ich die täglichen Herausforderungen flexibel, präsent und gelassen angehen?
- Welche – attraktive - Perspektive habe und biete ich für die kommenden Jahre?
- Wie behalte ich meine Freude an meiner Arbeit?
- Wie kann ich Achtsamkeit in meinem Berufsalltag leben und einbringen?
- Wie kann ich positiv auf Veränderungen und auf Vergänglichkeit reagieren?
- Wie kann ich ein „Minus“ in ein „Plus“ verwandeln?
- Wie kann ich ggf. alte Wertvorstellungen loslassen, um neuen Entwicklungen Raum geben zu können?
- Wie kann ich meine (Lebens-)Erfahrung konstruktiv an andere weitergeben?
- Das Ende des Berufslebens erscheint (vielleicht) verlockend. Aber was genau geschieht bis dahin „danach“?

Am Ende des Berufslebens werden Fragen von Abschied und Neubeginn immer präsenter. Wie beende ich eine prägende Lebensphase für mich und mein Umfeld – und wie kann sich eine neue frei entfalten? Wie kann ich darauf vertrauen, dass sich auch im Alter schöne Dinge zeigen?

*Das Alter kann der beste Lebensabschnitt werden. Das Leben, die Seele und der Geist gewinnen immer mehr an Fülle und Reichtum. (Omraam Mikhael Aivanhov)*

<b>Seminar-Nr.:</b>	881824
<b>Termin:</b>	12.05. – 17.05.2024
<b>Ort:</b>	Kloster Sankt Martin, Bernried, Starnberger See
<b>Seminarkosten:</b>	875,00 € (Ü/VP) 1.075,00 € für Einrichtung/Firmen EZ-Zuschlag: 23,00 € / Nacht
<b>Seminarleitung:</b>	Andreas Neimcke Andreas Neimcke (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP (Trainer) und Coaching, leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben. Seine vorrangige Dozententätigkeit liegt im Bereich Spiritualität, Achtsamkeit, Selbstmanagement, Coaching..
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-18
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

#### Seminarablauf

Sie reflektieren die links angeführten Fragen und erfahren, wie Sie Ihre Arbeit motiviert mit Herzintelligenz und Freude gestalten können. Sie machen sich Ihre Ressourcen bewusst und geben Ihren Ängsten und Sorgen ebenso Raum wie Ihren besonderen Erfahrungen und Fähigkeiten. Sie erleben, wie Sie die Herausforderungen des beruflichen Herbstes mit Achtsamkeit angehen können und gerade diese entscheidende Phase Ihres (Berufs-)Lebens für Sie und Ihren Arbeitgeber zu einer win-win-Situation machen.

#### Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihre Motivation, um in Ihrem Berufsumfeld weiterhin engagiert arbeiten zu können
- Sie erhöhen Ihre Kraft und Flexibilität, um sich in Ihrem Arbeitsalltag aktiv und freudig einbringen zu können.
- Sie reflektieren Ihr tägliches Tun, um in dieser wichtigen Lebensphase für alle sinnstiftend agieren zu können.
- Sie beleuchten (unterschiedliche) Wertevorstellungen in Ihrem Arbeitsumfeld und deren Auswirkungen auf Sie und Ihr Umfeld sowie Wege, um auch in kritischen Situationen motiviert bleiben zu können.
- Sie erarbeiten, wie Sie Ihre berufliche (Lebens-) Erfahrung gewinnbringend für alle Mitarbeitenden im Unternehmen einbringen können.
- Sie reflektieren, was zum Ende Ihres Berufslebens mit Ihnen und Ihrem Berufsumfeld (Team, Arbeitgeber, Kunden u.ä.) geschieht.

## Seminarumfeld

- Das (ehemalige) Kloster liegt unmittelbar am Starnberger See und am Bernrieder Park mit eindrucksvollen – bis zu 600 Jahren alten – Bäumen. Die Natur unterstützt erheblich den Seminarablauf. In das Seminar integriert sind Themenspaziergänge mit Übungen (Mo-Do: ca. 60 min, zusätzlich zum Seminarprogramm).
- Auch die Stille des (ehemaligen) Klosters und der Natur begünstigt den Seminarablauf. Sie haben die Möglichkeit zum meditativen Sitzen in der Stille (morgens vor dem Frühstück 30 Minuten und abends nach dem Abendessen 20 Minuten, fakultativ, zusätzlich zum Seminarprogramm).

## Methoden

- Vorträge und Kurz-Impulse
- Diskussionen, Reflexionen und kollegiale Beratungen
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Übungen u.a. aus der Achtsamkeit und aus der transpersonalen Psychologie
- Musik und Bewegung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch sollen die Teilnehmenden neue Perspektiven für die letzte Phase ihres Berufslebens entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erhalten und zu erweitern.

Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 35,- €).

## Seminarzeiten

Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen am Sonntagabend um 18.00 Uhr (ohne Dozent). Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe, wenn man nicht mit Schuhen im Seminarhaus sein will,
- Schreibzeug

### Für die Zeiten draußen

- strapazierfähige, sportliche (auch warme) Kleidung
- gute Schuhe, ggf. Wanderschuhe
- ggf. Hut, Kappe (als Sonnenschutz), Sonnenschutzmittel (je nach Wetterlage)
- Regenhose und -jacke
- ggf. Insektenschutz (Zecken)

Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- James Baraz, Joshana Alexander: Freude - Erfüllt und glücklich leben
- Jorge Bucay: Das Buch vom Glücklichen
- Deepak Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- John Izzo: Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Osho: Freude
- Richard Stiegler: Im Einklang leben
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- Desmond Tutu, Tenzin Gyatso: Das Buch der Freude
- Ken Wilber: Wege zum Selbst

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starnberger See und am Bernrieder Park.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind im DZ oder EZ mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 23,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.). Es besteht die Möglichkeit, ein EZ mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Nehmen Sie dazu Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von ca. 14,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt vor Ort.

**Anreise:** Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

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

## 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 des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

*Lebe jeden Tag zu Ende und dann Schluss damit. Du hast getan, was du konntest. Einige Fehler und Wunderlichkeiten haben sich sicherlich eingeschlichen; vergiss sie sobald wie möglich, denn morgen ist ein neuer Tag. Beginne ihn mit fröhlichem Sinn und einem Überschuss an Mut und Selbstvertrauen, damit dein alter Unsinn und deine Enttäuschungen dich nicht länger belasten können. Du hast jeden Tag von Neuem die Chance, Großes zu vollbringen.*

*Nütze sie!*

(Ralph Waldo Emerson)