

Fit bis zur Rente - Mit Schwung durch die letzten Berufsjahre

Fortbildung für Mitarbeitende „60 plus“

Der demografische Wandel bringt gerade auch in der Arbeitswelt spürbare Veränderungen mit sich. Und die Kenntnisse und Kompetenzen älterer Mitarbeiter werden dabei zunehmend gebraucht und geschätzt.

Wissenschaftlich ist längst nachgewiesen, dass es keinen generell belegbaren Leistungsabbau gibt. Es vollzieht sich eher ein Leistungswandel mit neuen Stärken, die auf Erfahrungswissen beruhen.

Das Seminar ermöglicht vor diesem Hintergrund einen selbstbewussten Blick auf die bisherige sowie die noch bevorstehende berufliche Entwicklung. Eine Zeit, die eine aktive Ausgestaltung verdient:

Was will ich in den kommenden Berufsjahren erreichen, gestalten, erledigen?
Wie könnte die Übergabe an eine/n Nachfolger/in aussehen?
Was kann ich zu einem geordneten Wissenstransfer beitragen?
Und schließlich: wie stelle ich mir einen gelingenden Übergang in die neue Lebensphase vor...

Inhalte:

- Die eigenen Leistungen und Fähigkeiten wahrnehmen und wertschätzen.
- Ein wacher Blick auf den persönlichen Energiehaushalt.
- Strategien für eine gesunde und motivierte Zeit im beruflichen Umfeld.
- Neue Rollen als Ratgeber, Mentor und Schlichter bieten sich an.
- Umgang mit unterschiedlichen Generationen am Arbeitsplatz.
- Entwurf einer Abschiedsrede: Balsam für Herz und Seele
- Ideen für die Zeit danach: was bislang zu kurz kam und jetzt dran ist...
- Leben in Balance: mein persönliches Ideal des Gleichgewichts

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen aller Bereiche und Ebenen, die sich mit den letzten Berufsjahren und dem Eintritt in eine neue Lebensphase auseinandersetzen wollen

Methoden:

Fachinputs, Einzel- / Paar- / Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch und Übungen

Dauer: ein Tag

Dozent: Hans-Jörg Hayer, Beratung – Coaching – Training, Trier