

Zufrieden älter werden im Beruf – weil ich es mir wert bin

Kurs Nr. 401

Das bringt Ihnen die Teilnahme des Seminars:

- Eine gute Mischung aus Austausch, Reflexion, theoretischem Input und praktischen Übungen
- Persönlichem Nutzen

Um den Austausch über vorhandene Erfahrungen und den praktischen Übungen mehr Raum zur Verfügung stellen zu können, bieten wir diese Fortbildung jetzt über 2 Tage an.

Termin: 18.10.2021 – 19.10.2021, jeweils in der Zeit von 09:00-16:00 Uhr

Dozent/in:

Schahin Nadjmabadi: Studium der Erziehungswissenschaften und Psychologie, Ausbildung in Entspannungspädagogik, Fortbildungsreferentin seit über 15 Jahren in der Erwachsenenbildung und in Unternehmen, Dozentin in der Erwachsenenbildung für Pädagog*Innen und Erzieher*Innen bei verschiedenen Trägern, Yoga-Lehrerin mit langjähriger Unterrichtserfahrung

In der Gesellschaft dominiert immer noch ein abschreckendes und negatives Image vom älter werden. Gerade heute haben wir das Glück und die Möglichkeiten, dabei gesund und fit zu bleiben. Das Altern ist keine Krankheit, gehört zu unserem Leben, bringt viele Chancen, aber auch Hürden und Grenzen mit sich. Mit zunehmendem Alter verändern sich körperliche und geistige Voraussetzungen und damit unsere Belastbarkeit im Arbeits-Alltag. Einige Fähigkeiten nehmen ab, andere verbessern sich. Was bedeutet dies für uns im beruflichen Kontext? Einen großen Teil unseres Lebens verbringen wir in der Arbeitswelt. Der Altersabstand zu den jüngeren Kolleg*Innen konfrontiert uns mit unseren Grenzen, verunsichert und setzt uns unter Druck. Wie kann ich mit Kolleg*Innen und dem Team darüber in Austausch gehen? Wie kann ich wertschätzend und würdevoll diese neue Rolle meistern?

Themen der Fortbildung werden sein:

- Was können wir tun, um uns bis zum Rentenalter ein gesundes und zufriedenes Altern zu ermöglichen?
- Wie können wir auf körperliche und geistige Veränderungen gelassen reagieren?
- Wie gelingt es, vorhandene Ressourcen und Kompetenzen zu nutzen?
- Welche Möglichkeiten gibt es, unsere Lebensführung und unsere Selbstfürsorge auf das älter werden abzustimmen?
- Bewegungs- und Entspannungsübungen für mehr Energie, Gelassenheit und Wohlbefinden
- Reflexion und Austausch über vorhandene Erfahrungen

Zielgruppe: Alle am Thema Interessierten

Kosten: € 329,- inklusive Verpflegung, zzgl. 7% MwSt. und Teilnehmerzertifikat

Seminarort: Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de - **Anmeldeschluss: 20. September 2021**
Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf www.bildungimfocus.de