

# Standortbestimmung und Life-Work-Balance für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen 45+

## Fragestellung des Seminars

Sie stehen in der Mitte eines turbulenten Lebens und sind mit vielfältigen Anforderungen konfrontiert: Fachkraft, Experte, Elternteil, Lebensgefährte, Sohn/Tochter betagter, vielleicht pflegebedürftiger Eltern. Der Druck allem gerecht zu werden, nagt langfristig an Ihrem Energiepotenzial. Es gilt nun diese kommenden Jahre so zu gestalten, dass Sie eine gesunde zielförderliche Balance zwischen den Anforderungen Ihres beruflichen Umfeldes, Ihren ganz eigenen Werten und Zielen und Ihrem privaten Leben entwickeln. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, den eigenen Standort neu zu bestimmen, sich veränderten Anforderungen bewusst zu werden, Ihr Selbstmanagement weiterzuentwickeln und persönliche Ressourcen besser zu nutzen.

## Lernziele

- Die Teilnehmer setzen sich mit ihren eigenen Ressourcen, Zielen und Werten auseinander.
- Sie lernen Prioritäten zu setzen, die in dieser Lebensphase zielführend sind.
- Die Teilnehmer ziehen eine Zwischenbilanz aus den bisherigen Erfolgen und Rückschlägen, um aus diesem Schatz neue und erprobte Wege für die Zukunft zu entwickeln
- Die Teilnehmer erfahren, was die Wissenschaft bisher über das veränderte Leistungsverhalten älterer Arbeitnehmer herausgefunden hat.
- Sie lernen den Begriff der Energiekompetenz kennen und lernen mit ihrer Energie sorgfältig umzugehen.
- Sie lernen, Stress frühzeitig zu erkennen und lernen Mittel, um dem Stress ein Schnippchen zu schlagen.
- Die Teilnehmer erkennen den Wert der Selbstmotivation und wissen, wie sie diese Motivation nutzen können
- Die Teilnehmer kennen ihren Mehrwert für das Unternehmen und überlegen, wie sie ihre Erfahrungen und ihr wertvolles Wissen ihrem Unternehmen in geeigneter Form zur Verfügung stellen können.

## Lerninhalte

- Ebenen der beruflichen und persönlichen Ausrichtung

- Biografische Schatzkiste erkunden
- Werte erkennen und Werte benennen
- Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensphilosophie
- Betrachten innerer Leitbilder
- Veränderungsmethoden hinderlicher Überzeugungen
- Informationen zum Thema Leistung und Lebensalter
- Leistungsfähigkeit bewahren: Gesundheitsmanagement
- Energiekompetenz: was ist das?
- Tipps zum Umgang mit Stress
- Individuelle Strategien, um dem Stress zu begegnen
- Persönliche Kraftquellen und Energieressourcen aktivieren
- Analyse der Selbstmotivation
- Methoden, Tipps und Tricks zur Selbstmotivation
- Informationen zum Thema Wissensmanagement in Unternehmen

### **Zielgruppe**

- Mitarbeiter und Führungskräfte in der zweiten Berufshälfte

### **Methode**

- Vortrag und Diskussion, Erfahrungsauswertung, Einzel- und Gruppenübungen, Entspannungsübungen

### **Dauer**

- zwei Tage

### **Teilnehmerzahl**

- Das Seminar ist für eine Teilnehmerzahl von min. 8 und max. 12 Personen konzipiert

