

Da geht noch was! Die letzten Berufsjahre positiv gestalten



Kursbeschreibung

Gelassenheit, Humor, Konfliktkompetenz und Achtsamkeit: mit diesen kostbaren Früchten des Älterwerdens ließen sich die letzten Berufsjahre heiter und inspiriert gestalten. Doch oft geht der Schwung verloren. Vieles ist Routine. Aufgaben, die mal prickelnd waren, verlieren ihren Reiz. Im Gesundheitsberufen ist hoher persönlicher Einsatz gefragt – oft über die eigene Belastungsgrenze hinaus. Das Risiko auszubrennen steigt mit den Lebensjahren. Der Wunsch, mit mehr innerer Ruhe und mehr äußerem Freiraum zu arbeiten, stößt durch Arbeitsdruck, eingefahrene Organisationsstrukturen und innere Hindernisse an Grenzen. War es das jetzt? Was kann und soll jetzt noch kommen?

Eine fruchtbare Phase, wenn es gelingt, aus eingefahrenen Mustern auszusteigen, sich neue Ziele zu setzen und die Ernte des reichen Erfahrungsschatzes für sich selbst und das Unternehmen einzufahren. Dafür gibt es kein Patentrezept. Das Seminar gibt Impulse, den eigenen Weg zu finden und die letzten Berufsjahre mit dem Wissen um die eigenen Stärken und Grenzen und mit Blick auf die nachberufliche Phase selbstbewusst, klarsichtig und mit Lebensfreude zu gestalten.

Inhalte

- Wie erlebe ich das Älterwerden?
- Wie bewerte ich mein Berufsleben bis jetzt?
- Was möchte ich noch erreichen?
- Was motiviert mich? Wie finde ich neuen Schwung?
- Wie sichere ich meine körperliche und mentale Fitness?
- Wie beende ich unproduktive innere und äußere Konflikte?
- Worauf lege ich meinen Schwerpunkt?
- Wie stelle ich mir die nachberufliche Zeit vor? Was bedeutet das für die Gegenwart?

Methoden

Kurzpräsentationen, Kleingruppenarbeit, Achtsamkeitsübungen, Gestaltung des eigenen Lebensbaums, Fragebögen

Termin

20.03 - 21.03.2019 09:00 - 16:00 Uhr

Veranstaltungsort

ZAB GmbH Haus 21
Hermann-Simon-Straße 7
33334 Gütersloh

Zielgruppe

Mitarbeiter im Gesundheitswesen

Teilnehmerzahl

maximal 14

Kursleitung

Birgit Schönberger
Politikwissenschaftlerin M.A., Gestaltberaterin und -coach, Meditationslehrerin

Anmeldeschluss

19.02.2019

Information

Angela Prattke
Durchwahl 0 52 41 | 708 23-70
Zentrale 0 52 41 | 708 23-0
prattke@zab-gesundheitsberufe.de

Punkte

10

Kosten

395,00 €

inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke

