



## **So einfach geht's: Kompetent älter werden im Beruf** **- mit den eigenen Kräften haushalten und neue Perspektiven entwickeln**

Die Forschung bezeugt, ältere Mitarbeitende in Teams sind leistungsfähig und leistungsbereit und tragen zum Erfolg der Einrichtungen bei. Sie fragen sich aber immer mal wieder, wie es weiter gehen soll bis zur Rente, was sie noch erreichen können, welche besonderen Fähigkeiten sie in die Arbeit einbringen, wie sie ihre eigenen Potenziale in den Mittelpunkt rücken und altersspezifische Einschränkungen berücksichtigen können. Der eigene Blickwinkel und die eigenen Bedürfnisse verändern sich, je länger man arbeitet. Im persönlichen Erleben tauchen Fragen auf wie: „Wird meine Energie ausreichen, um weiterhin gut zu sein?“, „Bin ich noch belastbar genug?“ oder „Was will ich noch erreichen?“ und auch „Wie können mein Wissen und meine Fähigkeiten die Arbeit in meiner Einrichtung in der Zukunft bereichern?“

Persönliche Veränderungen erschweren es mitunter, den alltäglichen Anforderungen und Stresssituationen standzuhalten und mit Freude bei der Arbeit zu sein. Es wird zunehmend wichtig, gut für sich selbst zu sorgen, immer wieder 'aufzutanken' und den Arbeitsalltag bewusst zu gestalten. Bedeutsam ist der Blick auf einen achtsamen Umgang mit Ressourcen und Grenzen.

### **In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit,**

- mit Kolleg\*innen Erfahrungen und Gedanken über die Veränderungen in der Arbeitswelt und mit langjähriger Berufserfahrung auszutauschen, innezuhalten und den bisherigen Weg zu würdigen
- neue Ideen und Perspektiven zu vertiefen, wie Sie Ihre Kompetenzen und Stärken auch zukünftig und nachhaltig in die Arbeit einbringen und erweitern können
- Ihren Blick wertschätzend darauf zu richten, welche Chancen und Ressourcen das Älterwerden im Beruf bietet und wie diese im Umgang mit Stresssituationen und Erschöpfung genutzt werden können sowie
- gesunde Strategien zu entwickeln, um mit Achtsamkeit, Energie und Wohlbefinden die eigene Gesundheit, Motivation und Leistungsbereitschaft zu erhalten

Ich begleite Sie achtsam und inspirierend, mit theoretischen Inputs, mit Raum für Austausch, Reflexion, Erfahrungen und Gespräch. Supervisorische Fallarbeit ist möglich.

Referentin: **MICHAELE GABEL**

Fortbildnerin, Supervisorin, Coach

Termine: zweitägig, nach Vereinbarung, auch als inhouse-Veranstaltung möglich

Zielgruppe: langjährige Mitarbeiter\*innen in sozialen Einrichtungen

---