



**"Mit Erfahrung in die Zukunft - kompetent älter werden im Beruf"
- mit den eigenen Kräften haushalten – neue Perspektiven entwickeln**

Langjährige Mitarbeitende sind eine tragende Säule in der Kinder- und Jugendhilfe. Mit ihrem umfassenden Wissen, ihrer Erfahrung und ihrem Engagement prägen sie die Qualität der pädagogischen Arbeit wesentlich.

Gleichzeitig bringt das Älterwerden im Beruf neue Fragen und Herausforderungen mit sich:
Wie gestalte ich meinen weiteren beruflichen Weg? Wie kann ich meine Stärken gezielt einbringen? Wie bleibe ich gesund, motiviert und belastbar bis zum Ruhestand?

Der Blick auf die eigene Berufsbiografie verändert sich mit der Zeit – genauso wie die persönlichen Bedürfnisse und Kräfte. Inmitten hoher Anforderungen und zunehmender Komplexität im Arbeitsalltag wird es immer wichtiger, gut für sich selbst zu sorgen, den eigenen Ressourcen achtsam zu begegnen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Dieses Seminar bietet Raum und Zeit zur Reflexion, zur Orientierung und zur Stärkung für die nächste berufliche Etappe. Es lädt dazu ein, innezuhalten, den bisherigen Weg wertzuschätzen und mit frischem Blick nach vorn zu schauen.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit:

- sich über Erfahrungen und Herausforderungen des Älterwerdens im Beruf auszutauschen,
- ihre Kompetenzen und Potenziale neu zu entdecken und gezielt weiterzuentwickeln,
- Chancen und Ressourcen des Alters für den beruflichen Alltag nutzbar zu machen,
- Strategien für einen gesunden Umgang mit Stress, Belastungen und Veränderungen zu entwickeln,
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge als Kraftquellen für Motivation, Lebensfreude und berufliche Leistungsfähigkeit zu stärken.

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

MICHAELE GABEL

Referentin:

Fortbildnerin, Supervisorin, Coach

Termine:

zweitägig, nach Vereinbarung, auch als inhouse-Veranstaltung möglich

Zielgruppe:

erfahrene Mitarbeiter*innen in sozialen Einrichtungen

