

Emotionale und Soziale Kompetenz für 50+

Mein Berufsleben erfüllend gestalten

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Sie sind in den Fünfzigern, haben bereits ein langes und abwechslungsreiches Arbeitsleben hinter sich. Sie verfügen über jede Menge Erfahrung und haben diese beruflich eingesetzt, sind stolz darauf, dass sie sich mit dem PC und der ganzen der Software der 90er Jahre gut auskennen und plötzlich gehören sie - und das geschieht ganz schleichend – zum alten Eisen? Ihre jungen Kollegen oder Kolleginnen smsen, twittern, und xingen und Sie verstehen nur noch Bahnhof?

Wenn es um Verteilung von verantwortungsvollen Projektaufgaben geht, um Einsatz über das normale Maß hinaus, werden Sie im Job plötzlich nicht mehr gefragt, sondern die Jungen. Ihre Vorgesetzten werden immer jünger – es könnten Ihre eigenen Kinder sein - und haben teilweise ganz andere Vorstellung von Arbeitsweisen und Arbeitsorganisation und Leistung? Gehören Sie eher zu denen, die hier lässig reagieren und froh sind, dass sie sich eher gemütlich zurückziehen können und andere machen lassen oder zu denen, die enttäuscht und resigniert sind, dass man ihre Expertise nicht mehr abfragt?

Emotionale Kompetenz heißt, erfolgreich mit sich und anderen Menschen umgehen zu können - mit dem Ziel, mehr Zufriedenheit im (Berufs-)Leben zu entwickeln. Selbstsicherheit und die Kunst, sowohl sich selbst als auch andere zu motivieren und mit Stress intelligent umgehen zu können sind Eigenschaften, die jeder von uns in sich trägt und im Laufe eines langen Arbeitslebens immer mal wieder in den Hintergrund geraten. Aber sie sind wieder entdeckbar und entwickelbar. Diese Ressourcen unterstützen uns darin, unsere persönlichen Fähigkeiten auszubauen und unseren Erfolg sowie Lebensfreude zu steigern und somit unser Selbstmanagement zu optimieren. Sie können wieder leichter unterscheiden, was jetzt über Fünfzig wichtig und unwichtig für Sie ist.

Soziale Kompetenz ist die Fähigkeit, souverän, einfühlsam, fair und konstruktiv mit Ihren Mitmenschen umzugehen. Dazu gehören Ihre Fähigkeit sich in Andere einzusetzen und einzufühlen, sowie das konstruktive Lösen von inneren Konflikten und Konflikten mit anderen Menschen. Beim Handeln in sozialen Systemen spielen

Seminar Nr.:	802725
Termin:	22.06.2025 – 27.06.2025 So, 18 Uhr –Fr, 13 Uhr
Ort:	Langeoog
Preis:	1.035,- € (inkl. Ü/HP Plus) EZ-Zuschlag: 177,50 € insgesamt 1.235,- € für Einrichtungen/Firmen exklusive Kurtaxe
Dozentin:	Jenison Thomkins Lehrtrainerin und Lehr-Coach, DVNLP - gibt seit über 25 Jahren erfolgreich Seminare im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Emotionsmanagement und Teamtraining. Als Einzel-/Gründercoach und Fachbuch-Autorin ist sie Expertin für Zielsetzung, Marketing und Typologie. Im langjährig-aktiven Engagement im Ehrenamt entwickelte sie sich zu einer gesuchten Ratgeberin im Bereich Motivation, Networking und Menschenkenntnis.
Teilnehmer*innenzahl: 10 - 15	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension Plus, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	

Glaubenssätze, tradierte und übernommene Rollenbilder und Werthaltung gerade auch zum Thema Alter eine tragende Rolle und entscheiden häufig über Erfolg und eigene Wirkung. Durch die Entwicklung der Sensibilität für die persönliche Wirkung auf andere soll die soziale Kompetenz erweitert werden.

*Ich fühle mich nicht alt,
weil ich so viele Jahre hinter mir
habe, sondern weil noch so wenige
vor mir liegen.
Ephraim Kishon*



Jenison Thomkins

Seminarziele

Wir beschäftigen uns damit wie

- ... Sie mehr Zufriedenheit im Berufsleben entwickeln können
- ... Sie Motivation und Lebensfreude im Beruf in den letzten Berufsjahren umsetzen können
- ... Sie Neugier und Spaß daran entwickeln, Ihr Expertenwissen und Ihre sehr lange Berufserfahrung für sich optimal zu nutzen und an Jüngere weiterzugeben
- ... es Ihnen gelingt, altersgerechte Wünsche und normale Bedürfnisse, die zu Ihrem Lebensabschnitt ganz natürlich dazugehören, nicht aufzuschieben, sondern im Beruf zu erkennen, zu achten und zu erfüllen
- ... Sie Ihre berufliche Persönlichkeit im Hier und Jetzt stärken und einen konstruktiven Umgang mit den täglichen Arbeitsanforderungen finden können
- ... Sie Ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erhöhen und eine gute Argumentation erlernen können
- ... Sie Ihre Teamfähigkeit so ausbauen können, dass Sie fruchtbar auf das Team einwirken auch noch einen Nutzen aus dem Teamerleben ziehen können
- ... Sie durch Training der emotionalen und sozialen Kompetenz deutliche Prioritäten setzen können, was in Ihrer Lebensphase wichtig und was unwichtig ist.

Seminarinhalte

- Wir schaffen den Rahmen, damit Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen kennen lernen und besser entfalten können.
- Sie finden Ihren ganz persönlichen Umgang mit Ihren individuellen Fähigkeiten, Fertigkeiten und möglicherweise überkommenen Glaubenssätzen.
- Sie entwickeln und formulieren Ziele so, dass sie leicht umzusetzen sind.
- Sie erfahren, wie Sie einen besseren Umgang mit Ihren inneren und äußeren Konflikten pflegen können.
- Sie lernen, Kommunikation klarer und erfolgreich zu gestalten.
- Sie erleben, was es heißt, selbstsicher und souverän aufzutreten.
- Sie erleben, wie Sie Win-Win-Situationen in Gesprächen und Konfliktsituationen schaffen können.
- Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken und Ihre somatischen Marker für kluge Entscheidungen kennen.

Arbeitsformen

Methoden aus dem NLP, Input, Übungen und Kleingruppenarbeit, Dialog und Austausch, (in der unterrichtsfreien Zeit) Bewegung drinnen und draußen, Entspannungs- und Phantasie Reisen, Spiele und Bewegung, Übungen zu zweit und in der Gruppe.

Die Mischung aus Theorie, Selbsterfahrung, Ruhe und Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, Neues zu erfahren sowie viel Lebensfreude, Leichtigkeit und intensive Erfahrungen zu erleben. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen. In das Seminar integriert sind Übungen und Coaching-Wanderungen.

Zu dem Seminar bringen Sie bitte mit:

- wetterfeste Kleidung
- festes Schuhwerk
- Schreibutensilien

Organisatorisches

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln vor der Küste Ostfrieslands. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, das als UNESCO Weltnaturerbe anerkannt ist. Das Wattenmeer ist weitgehend in seinem ursprünglichen Zustand erhalten, es ist das vogelreichste Gebiet Europas und Deutschlands bedeutendster Naturraum.

Übernachtung/Verpflegung: Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug (www.langeoog-bethanien.de). Es verfügt über einen Garten und eine Terrasse mit Liegestühlen sowie Strandkörbe. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand und können die Nordsee entdecken.

Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen leckeren, vitalen Mittagssnack.

Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche.

Anreise

Anreise per Auto:

Aus Richtung Bremen/Oldenburg fahren Sie auf der A 29 bis zur Abfahrt Wilhelmshaven nach Jever und Wittmund, folgen Sie dann der B 210 Richtung Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen fahren Sie auf der A 31 bis zur Abfahrt Leer Ost nach Aurich, folgen Sie dann der B 210 in Richtung Wilhelmshaven, dann Esens/Bensersiel. In Bensersiel gibt es genügend Parkplätze.

Anreise per Bahn:

Sie erreichen uns von den Bahnhöfen Esens (Ostfriesland) oder Norden. Dort nehmen Sie den Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Sicherheit

Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

Sonstiges: Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise- Rücktrittsversicherung.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“ Mark Twain