

50+ mit Power und voller Erfahrungen

Die berufliche Schlussetappe ins Auge fassen und durchstarten

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Visionen vom kraftvollen, jungen Altern – die haben wir wohl alle. Volle Arbeitskraft bis zum Schluss. Vielleicht haben Sie noch 5 - 10 - 15 Jahre bis zum Rentenalter ... Sie blicken zurück auf ein Berufsleben voller Aufgaben und Herausforderungen, die Sie gemeistert haben. Eine Zeit, in der Sie viel gelernt und in die Sie viel investiert haben, die wertvoll ist und auch wertvoll bleibt.

Der Mensch ist im Wandel, ein Leben lang. Er reift, während die Zeit voranschreitet und füllt seinen Erfahrungsschatz. Besonders die Berufserfahrung ist etwas Wertvolles für Unternehmen und Teams. Wenn wir jung sind, ist Erfahrung gefordert und noch nicht in dem Maße vorhanden. Jetzt ist die Zeit, in der wir diesen Pluspunkt gezielt zum Einsatz bringen können. Souverän, mit Weitblick und dem Vorzug von mehr Gelassenheit, sind erfahrene Mitarbeiter im gehobenen Alter zunehmend gefragt. Grund genug also zu erforschen, inwieweit wir unsere Ressourcen nutzbringend einsetzen können.

Ebenso widmen wir uns den Ängsten und Befürchtungen, die mit dem Älterwerden verbunden sind: Wofür reichen meine Ressourcen – seelisch, geistig, körperlich und materiell? Wie begegne ich auftretendem Stress und der zunehmenden Geschwindigkeit in der Arbeitswelt? Wie gestalte ich die Schlussetappe meines Berufslebens? Was bedeutet eigentlich „Ruhe“-Stand? Wer bin ich mit 50+ am Arbeitsplatz?

Jedes Alter hat seine Stärken, solange Sie sich dieser bewusst sind und die Parameter entsprechend einstellen. Während sich das Arbeitsleben rasant verändert und jüngere Kollegen locker auf der Überholspur sind, besinnen Sie sich Ihrer beruflichen Qualifikationen und all der Stationen, die Sie erfolgreich durchlaufen sind. Sie stimmen sich ein auf die reiferen Berufsjahre und sammeln Ideen, auch im Austausch mit anderen. Sie schnüren daraus ein Paket, um erfüllt und im Gleichgewicht das vielleicht letzte große Kapitel Ihres Berufslebens selbstbewusst zu gestalten.

Seminar Nr.:	805525
Termin:	07.04. – 11.04.2025 Montag, 13:30 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen ca. 12 Uhr) bis Freitag, 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Steinfeld, Eifel
Preise:	845,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen EZ-Zuschlag: s. S. 2 1045,- € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Anja Lindau
Anja Lindau, Jahrgang 1960, Studium der Kommunikation, Kauffrau und 30-jährige Erfahrung als selbständige Unternehmerin. Heute ist sie Inhaberin eines Institutes für Persönlichkeitsentwicklung in Berlin und arbeitet als Lehrtrainerin, Trainerin, Dozentin, Coach und Therapeutin (HP Psych). Wichtig ist ihr die ausgewogene Ganzheitlichkeit des Menschen – die Brücke von der mentalen und seelischen Kraft und Klarheit verbunden mit der körperlichen Gesundheit.	
Teilnehmer*innenzahl:	8 -16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Die Dozentin
Anja Lindau



Seminarinhalte

- Bestandsaufnahme – der individuelle Ist-Zustand; Wo stehe ich im Berufsleben heute? Was hat sich mit zunehmendem Alter geändert?
- die eigenen Bedürfnisse erforschen – was will ich beruflich noch erreichen und auf welche Art;
- die Arbeitswelt – was ist möglich?
- Rollenverständnis – berufliches Umfeld, soziale Eigenbundenheit;
- Sichtweisen – Werte im Wandel;
- Selbststeuerung stärken: Zweifel, Fragen, Befürchtungen – aufgreifen und klären, innere Blockaden lösen und umwandeln, beschwerende Glaubenssätze loslassen;
- die innere Einstellung – Geisteshaltung zum Älterwerden, Identität am Arbeitsplatz
- Entspannungszustände als Grundlage für Ausgeglichenheit
- Work-Life-Balance – gelassen dem Stress begegnen;
- Erfahrungsaustausch – gemeinsam mit anderen und von ihnen lernen.

Nutzen

- Sie vergegenwärtigen sich Ihre besonderen Möglichkeiten und Rollen im Arbeitsleben und erkennen, welchen besonderen Nutzen Sie in Ihrem beruflichen Kontext stiften können.
- Sie bauen Ihre Potenziale weiter aus, entdecken neue Kraftquellen, Stärken und Fähigkeiten und können diese im beruflichen Alltag noch gezielter einsetzen.
- Sie aktivieren Ihre Selbstwirksamkeit und Resilienz in der Lebensmitte und können so das Alter/ Älterwerden liebevoll annehmen und wertschätzen und Ihrem Berufsalltag und hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen.
- Sie erhalten Ihre Handlungskompetenz im Beruf auch in herausfordernden und belastenden Arbeitssituationen, um realisierbare berufliche Ziele setzen und ausbauen zu können – sowie Visionen entwickeln, konkretisieren und angehen zu können.
- Sie stärken Ihre Fähigkeit zur Selbstmotivation und begegnen Ihrer beruflichen Zukunft mit Zuversicht, Selbstbewusstsein und mehr Gelassenheit.

Methoden

- NLP, Hypnose und Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen, Schattenarbeit, Kommunikation, Stressprävention
- Einzel- und Gruppenarbeit;
- Selbsterfahrung – gemeinsam und von anderen lernen;
- Teamfähigkeit erfahren, jeder lebt seine individuelle einzigartige Rolle.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Meditation
- Hausschuhe oder warme Socken
- für Freizeitaktivitäten bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung
- Schreibutensilien

Organisatorisches

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Übernachtung: Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

Hier können Sie im schlichten klösterlichen Ambiente des **alten Gästehauses** übernachten. Sie sind in Einzelzimmern mit Etagedusche oder im Doppelzimmer mit eigenem Bad untergebracht. Einzelzimmer mit Dusche/WC auf dem Zimmer sind buchbar (siehe Zuschläge). Die Zimmer verfügen über einen einfachen Standard.

EZ-Zuschläge altes Gästehaus:

56,00 € insgesamt im EZ mit eigener Dusche/WC.

20,00 € Abschlag insg. im DZ mit eigener Dusche/WC.

Es stehen nur begrenzt Zimmer mit Dusche/WC zur Verfügung.

2015 öffnete das **neue Gästehaus** im Kloster Steinfeld seine Pforte. Aus dem einstigen Internat wurden 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard und folgenden Zuschlägen:

DZ-Zuschlag neues Gästehaus: 52,00 € /Person insgesamt im DZ mit eigener Dusche/WC.

EZ-Zuschläge neues Gästehaus: 148,00 € insgesamt im EZ mit eigener Dusche/WC.

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Anreise

Kloster Steinfeld ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (der Bahnhof Kall – Urft liegt 2 km vom Kloster entfernt) erreichbar. 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.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **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 wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.