

---

## **Psychische Gesundheit in der Generation 50+**

### **Zielgruppe m/w:**

Berufs- und lebenserfahrene Beschäftigte, die sich mit persönlichen Ressourcen und Entwicklungsmöglichkeiten im Rahmen ihres persönlichen zukunftsorientierten Gesundheitsmanagements auseinandersetzen möchten, (jeweils über 50 Jahre alt)

Führungskräfte, Personalverantwortliche, Personal-/Betriebsräte, Gleichstellungsbeauftragte, SBV

### **Ziele:**

MitarbeiterInnen sind heute zunehmend gefordert in allen ihren Lebensphasen ihre berufliche Entwicklung (mit) zu steuern. Personen mit einer klaren Selbsteinschätzung und eindeutigen beruflichen Zielen sind verschiedenen wissenschaftlicher Studien zufolge zufriedener und beruflich objektiv erfolgreicher.

Diese Mitarbeitende

- haben eine klare Vorstellung ihrer beruflichen Identität
- kennen ihre persönlichen Kompetenzen, Werthaltungen, Interessen, Stärken und Zielsetzungen
- sind sich über den Stellenwert ihrer Arbeit, insbesondere auch in diesem Lebensabschnitt bewusst
- haben eine konkrete Einstellung bzw. Vorstellung ihrer Rolle und Funktion zu gesundheitsrelevantem Verhalten.

### **Inhalte:**

#### **Standortbestimmung – Fremdbild und Selbstbild**

- Quiz, was nimmt zu, was ab, was bleibt gleich über die Lebensspanne?
- Alter und Leistungsvermögen: Was ist realistisch und was ist Mythos?
- 50 Plus Chancen dieses Alters
- Ausgleich für abnehmende Fähigkeiten
- Stärken der Stärken (was sind meine Signaturstärken)
- Das Ressourcenrad über die Altersspanne

#### **Reflexion der Ist-Situation**

- Was würde ich anders machen, wenn ich nochmal anfangen würde?
- Was kann ich jetzt noch anders machen?
- Wo kann ich meine Signaturstärken einsetzen?
- Was möchte ich meinen Kollegen weitergeben?
- Wertvolle Erfahrungen nutzen: Umgang mit dem breiten Wissen und den "Lebensweisheiten"

#### **Erste Schritte**

- Für morgen vorplanen: Motive und Motivationen überprüfen und angehen
- Entwicklung von Perspektiven für die weitere berufliche Zukunft
- Altersspezifische Gesundheitserhaltung (Umgang mit Pausen, Bewegung, Ernährung)

**Methodik:**

Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussion, Impulsvortrag,

**Termin / Nr.:** 10.06.2026 – **W26-4741 - interaktives Web-Seminar**

**Preis:** 380,00 € zuzügl. MWSt. (incl. Unterlagen und TN-Nachweis)

**Leitung:** **Frau Dr. Sigrun Fritz;** Dipl.-Psych.; Dipl.-Päd., Sozialpsychologische Trainerin  
Dozentin / Trainerin / Beraterin mit Tätigkeitsschwerpunkt Gesundheits-  
förderung, Personalentwicklung, Evaluation

**Technische Voraussetzung:**

PC mit Internetzugang sowie Akzeptanz eines Links zur Lernplattform (vorzugsweise zoom, ggf. auch webex). Weiterhin sollten Sie eine Kamera und einen Lautsprecher am PC oder Laptop, Smartphone zur Verfügung haben. Kopfhörer oder Headset verbessern die Akustik, sind jedoch nicht notwendig.