
Psychische Gesundheit in der Generation 50plus: Orientierung und Weiterentwicklung

Zielgruppe m/w:

Berufs- und lebenserfahrene Beschäftigte, die sich mit persönlichen Ressourcen und Entwicklungsmöglichkeiten im Rahmen ihres persönlichen zukunftsorientierten Gesundheitsmanagements auseinandersetzen möchten

Personalräte, Gleichstellungs-beauftragte, Schwerbehindertenvertretung (jeweils über 50 Jahre alt)

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:

- Persönliche Standortbestimmung in dieser Lebensphase
- Alter und Leistungsvermögen: Was ist realistisch und was ist Mythos?
- Körperliche und psychische Veränderungen im Zuge des Älterwerdens bewusster wahrnehmen
- Für morgen vorplanen: Motive und Motivationen überprüfen und angehen
- Lernen und Neugier: Keine Angst vor Neuem! Altersgerechte Lernmethoden und Lernverhalten
- Fitnesstraining für den Geist und Körper: Techniken und Strategien zur Prävention
- Wertvolle Erfahrungen nutzen: Umgang mit dem breiten Wissen und den "Lebensweisheiten"
- Entwicklung von Perspektiven für die weitere berufliche Zukunft
- Biofeedback zur Gesundheitserhaltung

Methodik: Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussion, Impulsvortrag, Checklisten

Termin / Ort - Nr.: 07./08. September 2020 / Leipzig - **4741**

Seminarpreis: 740,00 € zuzügl. MWSt. (incl. Dokumentation und Tagungspauschale)

Frühbucherpreis: 690,00 € zuzügl. MWSt. (bei Buchung bis 13.07.2020)

Leitung: Dipl.-Gesundheitssoziologin (BDS) Sigrid Meihack-Jung, Jung Team – Personal & Gesundheit Personaltrainer