

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit über 30 Jahren

50 + Neue Ziele – neue Perspektiven

Seminarziele:

Das Seminar wendet sich an die über fünfzigjährigen Mitarbeiter*innen, und gibt praktische Hilfen zur Steigerung der Zufriedenheit im Beruf. Im Seminar werden die besonderen Stärken dieser Altersgruppe bewusst gemacht und konkrete Möglichkeiten erarbeitet, wie diese speziellen Stärken noch intensiver in die Arbeitsfelder eingebracht und nutzbar gemacht werden können. Des Weiteren werden Anregungen für eine noch bewusstere und positivere Gestaltung der weiteren Berufszeit gegeben.

Seminarinhalte:

1. Welche Erfahrungen und Stärken habe ich im Beruf entwickelt und wie will ich sie nutzen?
 - Welche besonderen Stärken haben die über fünfzigjährigen Mitarbeiter*innen herausgebildet?
 - Wie kann ich meine besonderen Stärken im Unternehmen einbringen?
2. Unser Umfeld verändert sich – wie können wir persönlich den Umgang mit Veränderungen positiv gestalten und wo bekomme ich Unterstützung?
3. Wir entwickeln unsere Vision für die Zeit bis zum Ausscheiden aus dem Beruf
 - Wie wird aus unserer Vision Wirklichkeit?
 - Praxistipps zur Zielentwicklung
4. Praktische Hilfen für eine erfolgreiche berufliche Lebensgestaltung in der aktuellen Lebensphase
5. Wie will ich meine Beziehungen zu jüngeren Mitarbeiter*innen sowie Vorgesetzten gestalten?
 - Der erfolgreiche Umgang mit unterschiedlichen Meinungen, Einstellungen und Kulturen
 - Was können jüngere und ältere Mitarbeiter*innen voneinander lernen bzw. miteinander beruflich gestalten?
6. Wir werden älter und unser Körper verändert sich – wie können wir damit positiv umgehen?
 - Tipps zur Erhöhung der Gedächtnis- und Konzentrationsleistung

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit über 30 Jahren

7. Steigerung und Erhalt der körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit als Voraussetzung für den erfolgreichen Umgang mit Belastungen im Beruf

- Basisinformation zu Gesundheit und Fitness im beruflichen Alltag
- Diagnostik der körperlichen und psychomentalen Leistungsfähigkeit
- Einstellungs- und Verhaltensanalyse zum individuellen Stress- und Erholungsmanagement
- Check-up zu gesundheitlichen Risiken
- Basisinformation zum Themenbereich Selbst- und Stressmanagement
- Einführung in Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemtechniken).

Methoden:

Kurze Inputs, Einzel-, Klein- und Großgruppenarbeit sowie zahlreiche Übungen

Zielgruppe: Über fünfzigjährige Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dauer: 2 Tage.

Der betriebliche Nutzen dieses Seminars:

- Wir können unsere beruflichen Stärken stärker einbringen
- Wir gestalten unser berufliches Umfeld stärker als bisher, und können mit Veränderungen positiver umgehen
- Wir entwickeln klar definierte Ziele im beruflichen Umfeld
- Wir gestalten unsere Rolle als „Vorbildfunktion“ gegenüber jüngeren Mitarbeiter*innen
- Uns gelingt ein positiver Umgang mit persönlichen Veränderungen (Reduzierung von Ausfallzeiten)
- Wir sehen „Älterwerden“ nicht als Defizitmodell, sondern als Chancenmodell für uns und das Unternehmen

Gerne entwickeln für Ihre speziellen Themenstellungen ein passgenaues Seminkonzept. Sprechen Sie uns an!

Der Trainer steht auch zur Erörterung persönlicher Themen im Einzelgespräch zur Verfügung!

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*