

# Arbeiten 50+

Zurück blicken, um wieder nach vorne blicken zu können.



## Details zum Kurs:

Kursdauer:

1 Tag

Zertifikat:

Teilnahmebestätigung

Im Austausch mit anderen und unter professioneller Anleitung einen wertschätzenden Blick auf das Erreichte werfen, um sich anschliessend mit neuer Energie dem Leben zu widmen, das vor einem liegt.

Sie sind um die fünfzig, langjährige:r Mitarbeiter:in und stellen sich zwischendurch die Frage, wie es beruflich weitergehen kann. Was lohnt es sich, noch ändern zu wollen? Welches Ziel möchten Sie noch erreichen? Vielleicht sind Sie auch sehr zufrieden mit ihrer bisherigen Laufbahn und möchten sich einfach mit anderen in einer ähnlichen Situation austauschen. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Hier erhalten Sie nebst Inputs die Gelegenheit, sich über Erfahrungen und Gedanken im Zusammenhang mit dem Älterwerden im Beruf und in der Arbeitswelt auszutauschen. Sie legen den Fokus gezielt auf Ihre Fähigkeiten und Stärken und leiten daraus Strategien ab, wie Sie auch in den nächsten Jahren noch selbstbestimmt am Berufsleben teilnehmen wollen. Sie erhalten die Gelegenheit einer persönlichen Standortbestimmung und entwickeln neue Perspektiven für die kommenden Jahre.

## Arbeiten 50+ - Was bringt dieser Kurs den Mitarbeitenden?

- Die Mitarbeitenden erkennen, welche Vorteile das Alter mit sich bringen kann. Sie erfahren, dass sie selbst Einfluss nehmen können auf den Verlauf ihres Alterns, insbesondere in den Bereichen Gesundheit, Ausgleich und Lernfähigkeit
- Sie erfahren, welche Entwicklungen es in der Forschung gibt bezüglich des Themas „Gesund altern“. Anhand von Beispielen erkennen sie, dass sie ihr Verhalten zu ihrem eigenen Vorteil verändern können.
- Mitarbeitende, die mit sich und ihrem Alterungsprozess zufrieden sind, werden von ihrer Umgebung positiver wahrgenommen und erhalten bessere Feedbacks für ihre Arbeit.

### Übersicht Kursinhalte:

- Nutzen-Modell und Kompetenzmodell vom Altern
- Wie profitiert ein Arbeitgeber von älteren Mitarbeitenden
- Den Nachteilen des Älterwerdens ins Auge sehen und die Vorteile feiern
- Intelligenz und Altern
- Standortbestimmung
- Bewegung, Ernährung, Entspannung: Wie geht das im Leben Ü50?
- Praktische Entspannungsübung
- Erfahrungsaustausch über soziale Kontakte, Glück und das Lernen von Neuen Dingen.

### Zielgruppe:

- Menschen um die 50 Jahre und darüber

### Ihre Kursleiterin:



**Chantal Tinguely**

Kursleiterin und Coach für Stressmanagement, Resilienz und Vorbereitung auf die Pensionierung.