

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden



## GENERATION 50+ Checkup der Work-Life-Balance mit Blick auf die Zukunft

### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen ab 50

### Einführung

Viele Mitarbeiter\*innen sind immer noch über Jahre und Jahrzehnte hinweg erfolgreich beruflich tätig und kommen dennoch „gefühl“ an die Grenze ihrer Karriere oder haben bereits die Pensionierung vor Augen. Die eigene Motivation, Kraft und auch Gesundheit für jetzt und später zu erhalten wird immer wesentlicher. Ebenso gilt es, die Fähigkeit zu erweitern, sowohl mit Veränderungen als auch den eigenen Stärken in einer selbstwertschätzenden Weise umzugehen, die sich motivierend auswirkt. Dabei wissen wir, dass die Art und Weise unseres „Alters“ maßgeblich von unseren inneren Bildern und Glaubenssätzen abhängt.

Nehmen Sie in dieser Veranstaltung sich selbst sowie Ihre Zukunft in den Blick und lernen Sie die Lebensqualität zu sichern und zu gestalten.

### Ziel

- Sie haben einen Erkenntnisgewinn über eigene Stärken und noch „blinde Potentiale“.
- Sie haben Klarheit über Lebensziele und berufliche Ziele gewonnen.
- Sie wissen, wie Sie das Leben in die Balance bringen können.
- Ihre Selbstverantwortlichkeit ist gesteigert.
- Sie kennen Möglichkeiten, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich bin mir unterschiedlicher Lebenssituationen bewusst.

### Programm

- Möglichkeiten der kollegialen Unterstützung nutzen und voneinander lernen
- Motivation sichern
- In jedem Lebensalter Qualität sichern sowie Freude am Leben und Gestalten erhalten
- Kollegialität und Zusammenarbeit gewährleisten
- Welche Bilder vom Älterwerden prägen meine Einstellung?
- Was frustriert gerade, aber was stimmt auch froh und zufrieden?
- Wie kann es gelingen, mich selber immer wieder neu zu motivieren?
- Das Bewusstsein über Visionen und Ziele vertiefen
- Eigenverantwortlich die Veränderungen und Übergänge des Lebens meistern
- Den Erkenntnisgewinn nutzen für das Berufs- und Privatleben

**Seminarnummer:**  
B.2.1.11

**Methode:**  
Einzel- und Gruppenarbeiten, Vortrag und Diskussion

**Referent\*in:**  
Britta von der Linden  
Expert for innovative Blended Learning, Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie

**Termin:**  
10.07.2024

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 16:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim  
Raum 518

**Anmeldeschluss:**  
05.06.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

