

SEMINARPROGRAMM

Thema: 58 plus – Kurs auf die letzten Berufsjahre
Zielgruppe: Arbeitnehmerinnen 58 plus, die die letzte Phase des Erwerbslebens bewusst gestalten wollen
Ort: Nordseeinsel Borkum
Seminarleiterin: Petra Müller, Fachstelle Ältere der Nordkirche
Termin: Sonntag, 26.02. – Samstag, 04.03.2023

Sonntag, 26.02.2023 **Individuelle Anreise (16.45 Uhr Fähre ab Emden Außenhafen)**
19.30 Uhr Abendessen

Montag, 27.02.2023 **Älterwerden heute in Gesellschaft und Beruf**
08.00 Uhr Frühstück
09.00 – 12.15 Uhr Vorstellungsrunde, Überblick über den Seminarablauf, Erwartungen
12.15 Uhr Mittagessen
Pause und Möglichkeit zur InselWegZeit
16.30 – 18.00 Uhr Älter, alt, hochbetagt: Älterwerden heute - gesellschaftliche Entwicklungen und persönliche Auseinandersetzung
18.00 Uhr Abendessen
19.15 – 20.45 Uhr Differenzierte Betrachtung der verschiedenen Phasen des Älterwerdens

Dienstag, 28.02.2023 **Beruf- und Erwerbsbiografie**
08.00 Uhr Frühstück
09.00 – 12.15 Uhr Ressourcenorientiert auf die eigene Berufsbiografie schauen: zusammentragen, reflektieren, analysieren, resümieren
12.15 Uhr Mittagessen
Pause und Möglichkeit zur InselWegZeit
16.30 – 18.00 Uhr Der Weg durch mein Berufsleben
18.00 Uhr Abendessen
19.15 – 20.45 Uhr Die letzten Berufsjahre in den Blick nehmen

Mittwoch, 01.03.2023 **Älter werden im Beruf: Zufrieden und arbeitsfähig durch die letzten Berufsjahre**
08.00 Uhr Frühstück
09.00 – 12.15 Uhr Das derzeitige Arbeitsfeld in den Blick nehmen: Anforderungen identifizieren und Ressourcen stärken
12.15 Uhr Mittagessen

Pause und Möglichkeit zur InselWegZeit

16.30 – 18.00 Uhr	Schlüsselfragen für Beschäftigte in den letzten Berufsjahren
18.00 Uhr	Abendessen
19.15 – 20.45 Uhr	Die letzten Jahre in Beruf und Erwerbsarbeit gestalten

Donnerstag, 2.03.2023 Auf das Berufsende zugehen und Lebensbereiche, die sich am Ende der Erwerbsarbeit verändern werden

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 – 12.15 Uhr	Auf den letzten Arbeitstag zugehen: Die verschiedenen Phasen in den letzten zwei Jahren vor dem Berufsende
12.15 Uhr	Mittagessen
	Pause und Möglichkeit zur InselWegZeit
16.30 – 18.00 Uhr	Verschiedene Lebensbereiche, die sich am Ende der Erwerbsarbeit verändern
18.00 Uhr	Abendessen
19.15 – 20.45 Uhr	Fortsetzung des Themas

Freitag, 03.03.2023 Neue Betätigungs- und Engagementfelder, die sich am Übergang in die nachberufliche Zeit auf tun können

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 – 12.15 Uhr	Verschiedene Typen älterer Menschen in Bezug auf neue identitätsstiftende Betätigungsfelder
12.15 Uhr	Mittagessen
	Pause und Möglichkeit zur InselWegZeit
16.30 – 18.00 Uhr	Sich neue Betätigungs- und Engagementfelder erschließen
18.00 Uhr	Abendessen
19.15 – 20.45 Uhr	Leben und Wohnen im Älterwerden

Samstag, 04.03.2023 Erkenntnisse, die ich mitnehme

08.00 Uhr	Frühstück
9.00 – 12.15 Uhr	Zurück in den Berufsalltag und in die je eigene Lebenssituation Auswertung des Seminars und Feedback
12.15 Uhr	Mittagessen

Individuelle Heimreise : 13.30 Uhr Fähre ab Borkum

Änderungen im Programmablauf und in den Pausenzeiten vorbehalten.

Lernziele

Die Teilnehmenden

- resümieren ihre Berufsbiographie mit dem Ziel, sich ihrer im Berufsleben erworbenen Erfahrungen und Kompetenzen bewusst zu werden,
- sie analysieren ihr derzeitiges Arbeitsfeld und ihre Arbeitssituation, um daraus abzuleiten und Ideen zu entwickeln, wie sie ihre letzten Berufsjahre gestalten wollen,
- sie filtern berufliche Anforderungen und Stressfaktoren und kristallisieren ihre Stärken und Ressourcen,
- sie bekommen „Handwerkszeug“, das sie unterstützen kann, zufrieden und arbeitsfähig in den letzten Berufsjahren zu sein,
- sie setzen sich damit auseinander, welche Lebensbereiche sich am Übergang in die Nacherwerbszeit verändern werden und überlegen, wie sie diese Veränderungen gestalten können,
- sie stellen erste Überlegungen an, welche Betätigungs- und Engagementfelder am Beginn der nachberuflichen Phase für sie passend sein könnten, was sie gerne tun würden, ob sie sich ehrenamtlich und/oder bürgerschaftlich engagieren wollen oder ob sie sich eine bezahlte Tätigkeit im Rahmen der Flexirente suchen wollen,
- sie setzen sich mit dem eigenen Älterwerden und dem Älterwerden im Beruf auseinander,
- sie nehmen die verschiedenen Phasen des Älterwerdens und Alters in einer Gesellschaft des langen Lebens differenziert wahr, sie setzen sich mit Altersbildern auseinander und diskutieren die Gegebenheiten des demographischen Wandels, insbesondere des Strukturwandels des Alters,
- sie können fakultativ die InselWegZeit als Achtsamkeitsübung und als Einübung eines täglichen Spaziergangs zur Erhaltung der Gesundheit nutzen, aber auch zur Vertiefung der Seminarinhalte – ähnlich der Erfahrung Kierkegaards: „Es gibt nichts, was sich nicht auf einem Spaziergang klärt. Meine besten Gedanken habe ich mir erlaufen.“,
- sie erkennen, wie wichtig und wohltuend Bewegung für die Gesundheit und den Erhalt der Arbeitsfähigkeit ist.

Zielgruppe

Arbeitnehmerinnen 58 plus, die die letzte Phase des Erwerbslebens bewusst gestalten wollen

Das Seminar erfüllt die gesetzlichen Vorgaben.

Die vollständige Anwesenheit ist für den Erhalt der Teilnahmebescheinigung erforderlich.