



## **(SELBST-)BEWUSST ÄLTER WERDEN IM BERUF**

### 2-tägiges Online-Seminar

Mit Mitte fünfzig haben wir als erfahrene Arbeitnehmer\*innen in unserem Berufsleben schon sehr viel erreicht. Gleichzeitig werden wir zunehmend mit Situationen konfrontiert, in denen klar wird, dass unser Ruhestand nicht mehr in all zu weiter Ferne liegt. Dies können z. B. häufiger werdende Abschiede von Kolleg\*innen sein, mit denen man über viele Jahre zusammengearbeitet hat, Diskussionen und Berichte rund um das Thema Demografie und Ähnliches.

Doch was bedeutet das für einen selbst? Wie fühlt es sich an, plötzlich zu den Älteren zu gehören? Was habe ich bisher geschafft und was will ich noch erreichen? Was erwartet mich in der letzten Phase meines Berufslebens? Wie sehe ich mich und wie sehen mich andere? Wie kann ich diese Zeit positiv gestalten? Welche Vorstellungen habe ich von meinem Leben im Ruhestand?

All diese Fragen können Sie dabei unterstützen, Ihren Erwartungen, Wünschen, aber auch Ihren Ängsten und Befürchtungen auf die Spur zu kommen und Ihnen (selbst-) bewusst zu begegnen.

Das Seminar hat einen personen- und erfahrungsbezogenen Charakter. Die eingesetzten Methoden helfen Ihnen, Ihr persönliches Altersbild zu entwerfen, das Sie durch die letzte Phase Ihres Berufslebens tragen kann:

- Impulse zur Reflexion des eigenen Älterwerdens und damit verbundenen Veränderungen
- Entwicklung von mehr Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse im Berufsalltag
- Methoden und Übungen zu Stressreduktion und Selbstmanagement
- Einzelreflexionen und Austausch in Tandems und in der Gruppe

#### **Termin**

02. – 03. Mai 2022  
jeweils von 9 bis 16 Uhr  
(incl. Pausen)

#### **Kosten**

220,00 € zzgl. 19% MwSt.  
pro Teilnehmer\*in

#### **Anmeldung**

bis zum 20. April 2022 an:  
[info@impulswechsel.de](mailto:info@impulswechsel.de)

#### **Teilnehmerzahl**

Ab mindestens 8 Personen  
findet der Kurs statt.  
Die Anzahl der  
Teilnehmenden ist auf  
16 Personen begrenzt.

#### **Trainerin**

Doris Heinzen-Voß  
Diplom-Pädagogin  
Systemische Coach (SG)  
Mediatorin  
Psychodrama-Leiterin  
Sozialtherapeutin  
[www.impulswechsel.de](http://www.impulswechsel.de)

#### **Erforderliche Technik**

Internetzugang sowie entweder Computer, Laptop oder Tablet ausgestattet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher

Nach Ihrer **Anmeldung**  
erhalten Sie weitere  
Informationen.