

## Altes Eisen oder Goldschatz?

### Älter werden im Beruf: Klüger. Reifer. Weiter.

Während meiner vielen Berufsjahre habe ich einiges erlebt. Ich habe viel Erfahrung gesammelt, jede Menge Herausforderung gemeistert und schon so manchen Erfolg gefeiert. Manchmal merke ich, dass mir inzwischen der Berufsalltag schwerer fällt als früher, wie vielen anderen Kolleg\_innen in dieser Lebensphase ebenfalls.

Was bedeutet das alles für mich als Mitarbeiter\_in, die/der noch mehrere Jahre arbeiten will beziehungsweise muss? Ich möchte weiterhin selbstbewusst mein Wissen und meine Erfahrungen einbringen, aber auch meine Gesundheit und meine Motivation in Zeiten der Veränderung im Auge behalten. Ich möchte weiterhin Freude an meiner Arbeit haben und diese kreativ gestalten.

#### Inhalte des Seminars:

- Reflexion meiner Wünsche und Bedürfnisse;
- Erstellen meines individuellen Stärken- und Erfahrungsprofils;
- Einbringen meiner Stärken in der generationsübergreifenden Zusammenarbeit im Team;
- achtsamer Umgang mit meinen physischen und emotionalen Ressourcen;
- Stressbewältigung und Gesundheitsprophylaxe.

In vertrauensvoller Atmosphäre erhalten Sie in diesem Seminar wertvolle Anregungen und unterstützen mit Ihren Beiträgen die anderen Teilnehmenden in der gleichen Lebensphase.

#### Nummer

24725-004

#### Datum

24.03.2025

25.03.2025

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

Katholisch-Soziales Institut

Bergstraße 26

53721 Siegburg

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

##### Birgit Bombien

Leiterin

Erzieherin

Fachwirtin im Sozialmanagement

##### Manuela Schondey

Erzieherin

Leiterin

Fachwirtin im Sozialmanagement

#### Teilnehmende (max.)

18

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

310.00 €

#### Normaler Preis für Externe

360.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

16