

# Schwungvoll in die besten Jahre

## Erfolgsmodell 55Plus

Mit freudiger Zufriedenheit und Stolz das berufliche Lebenswerk abzuschließen, statt sich als Auslaufmodell zu fühlen, ist für Mitarbeiter/innen und das Unternehmen von gleich wichtiger Bedeutung.

Teil 1 des Seminars beschäftigt sich deshalb mit dem Thema: Wie kann ich mit Freude und Schwung meine letzten Berufsjahre für mich zufriedenstellend abschließen und damit meinem Verantwortungsbewusstsein und meiner Loyalität bis zuletzt gerecht werden?

Wie kann ich die reifen Berufsjahre als Chance verstehen?

In Teil 2 beschäftigen wir uns mit den Fragen: Wie kann ich nach dem Berufsaustritt mein Leben neu definieren? Wie meine Erfahrungen und Kompetenzen in neue Engagements investieren? Wie finde ich lohnende und befriedigende Aufgaben? Wie bleibe ich gesund und fit?

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter/innen, die sich frühzeitig und aktiv auf die Phase vor und nach dem Berufsaustritt vorbereiten wollen. (Zeitraum ab 5 Jahre vorher)

### **Inhalte**

- Die Jahre vor dem Berufsausstieg erfolgreich und erfüllend gestalten
- Welche Möglichkeiten bietet mir das Unternehmen? Was will ich noch erreichen?
- Konkretisieren von Wünschen und Intentionen für die Zeit vor und nach dem Ausstieg
- Zukunftsperspektiven erkennen aufgrund erworbener Kompetenzen
- Wofür schlägt Ihr Herz? Praktische Schritte für positive Gefühle umsetzen
- mit 67 fitter als mit 57! - neueste Forschungsergebnisse und Erfahrungsberichte
- Immunsystem gut, alles gut! Gesund - bleib -Tipps aus der Praxis für die Praxis
- Klärung von individuellen Fragen der Teilnehmenden

### **Methoden**

Kurzvorträge, Einzelarbeit und im Plenum, Klärung von individuellen Fragen

**Dauer:** 2 Tage

**Trainer:** Leo Führen, erfahrener Senior-Trainer und Coach,