

# 222/2023: Perspektiven 50+ Wege für den Umgang mit hoher Arbeitsbelastung



## Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen und Interessierte

## ReferentInnen

Ute Herbst Beratung und Personalentwicklung

## Termine

13.11.2023

## Leitung / Organisation

Andreas Görlitz / Karin Friedrich

## Kursgebühren

160 €

## Uhrzeit

9.00 - 16.15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren für Mitglieder

120 €

## Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.  
Bahnhofstr. 9  
01468 Moritzburg

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Bemerkungen zu den Kosten

## Beschreibung

In der zweiten Lebenshälfte richtet sich der Blick über die langen Jahre des Berufs und Privatlebens hin zum Ruhestand. Auf der anderen Seite nehmen die beruflichen Anforderungen stetig zu.

Oft wird dann über die eigenen (noch) vorhandenen Kräfte, Ressourcen und Perspektiven nachgedacht, manchmal die eigene Biografie hinterfragt.

Gesund zu bleiben, die Lebensqualität zu erhalten ist wohl ein wichtiges Ziel dieses Lebensalters. Außerdem sind die vielengesammelten Erfahrungen nicht nur etwas Besonderes, sondern ein Fundus für die Zukunft.

## Lernergebnis:

Teilnehmenden erfährt bei der erfolgreichen Gestaltung dieses Lebensabschnittes Unterstützung und findet Anleitung neue Ziele zu finden und sich den Anforderungen gewachsen zu fühlen.

## Schwerpunkte

- Lebensabschnitt 50+ / Herausforderung oder Belastung
- Generationsverständnis entwickeln
- Gesundheit ist wichtig - die individuelle Balance
- Die verbleibenden Berufsjahre positiv gestalten
- Ziele und Tipps für die Zukunft im Berufs- und Privatleben

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen