

# 295/2024: Perspektiven 50+ Wege für den Umgang mit hoher Arbeitsbelastung



## Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen und Interessierte

## ReferentInnen

Ute Herbst Beratung und Personalentwicklung

## Termine

25.10.2024

## Leitung / Organisation

Simone Kühn / Karin Friedrich

## Kursgebühren

170 €

## Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

## Anmeldung

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

## Kursgebühren für Mitglieder

130 €

## Ort

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

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Bemerkungen zu den Kosten

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

## 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 vielen gesammelten 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