

## 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, wie vielen anderen Kolleg\_innen in dieser Lebensphase ebenfalls.

Was bedeutet das alles für mich als Mitarbeiter\_in, die oder der noch mehrere Jahre arbeiten will beziehungsweise muss? Ich möchte weiterhin selbstbewusst mein Wissen und meine Erfahrungen einbringen, aber 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 sowie
- individuelle Wunschthemen der Teilnehmenden.

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

#### Nummer

24723-015

#### Datum

26.10.2023

27.10.2023

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

Bonner Verein für Pflege- und

Gesundheitsberufe e.V.

Fraunhoferstraße 4

53121 Bonn

#### 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

140.00 €

#### Normaler Preis für Externe

180.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Verpflegung

Getränke und Snacks

#### Unterrichtsstunden

16