

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

24725-002

Datum

09.10.2025

10.10.2025

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Karl Rahner Akademie

Jabachstraße 4-8

50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Birgit Bombien

Leiterin

Erzieherin

Fachwirtin im Sozialmanagement

Manuela Schondey

Erzieherin

Leiterin

Fachwirtin im Sozialmanagement

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

250.00 €

Normaler Preis für Externe

300.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

16