LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancen-gleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozess-management	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungs-angebote	Personal-entwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personal-verwaltung	IT-Training	Tools, Arbeits-techniken und -methoden

KRAFTVOLL DURCHS LEBEN – MIT ENERGIE UND FREUDE GESTÄRKT IN DIE ZUKUNFT – Seminar für Mitarbeitende 50 +

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen ab 50

Einführung
Viele von uns sind über Jahre oder sogar Jahrzehnte engagiert im Berufsleben tätig. Irgendwann taucht jedoch die Frage auf: Wie möchte ich die nächsten Jahre gestalten? Vielleicht rückt die Pensionierung näher, vielleicht wünschen Sie sich einfach neue Impulse für mehr Freude, Kraft und Balance.

In diesem inspirierenden Workshop nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und Ihre Zukunft. Gemeinsam entdecken wir, wie Sie Ihre Motivation, Gesundheit und Lebensfreude langfristig stärken können – beruflich wie privat. Sie erfahren, wie Sie Veränderungen gelassen meistern und Ihre Stärken auf selbstwertschätzende Weise entfalten. Dabei werfen wir auch einen Blick auf innere Bilder und Glaubenssätze, die unser „Älterwerden" entscheidend prägen – und wie Sie diese positiv gestalten.

Ziel
- Sie entdecken Ihre persönlichen Stärken und „heben" bisher ungenutzte Potentiale.
- Sie gewinnen Klarheit über Ihre Lebens- und Berufsziele.
- Sie lernen, wie Sie Ihre Lebensbereiche in Balance bringen.
- Sie stärken Ihre Selbstverantwortung und Handlungsfähigkeit.
- Sie entwickeln konkrete Ideen, um Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich bin mir unterschiedlicher Lebenssituationen bewusst.

Programm
- Kollegiale Unterstützung nutzen – voneinander lernen und gemeinsam wachsen
- Motivation stärken – auch in herausfordernden Zeiten
- Lebensqualität sichern – in jedem Alter Freude und Gestaltungsfreude bewahren
- Teamgeist leben – Kollegialität und Zusammenarbeit fördern
- Eigenes Altersbild reflektieren – wie prägen meine Glaubenssätze meine Haltung?
- Perspektiven wechseln – Was frustriert mich? – Was erfüllt mich?
- Selbstmotivation trainieren – Wege finden, sich immer wieder neu zu begeistern
- Körperliche Gesundheit – wie geht es mir wirklich?
- Visionen und Ziele schärfen – das Bewusstsein für die eigene Zukunft vertiefen
- Übergänge gestalten – Veränderungen eigenverantwortlich und aktiv meistern
- Erkenntnisse anwenden – vom Wissen zum Tun kommen

Seminarnummer:
B.2.1.8

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Bernd Schäufle
Trainer, Coach, Mediator
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termine:
05.07.2027 und
12.07.2027

Zeit:
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

Anmeldeschluss:
31.05.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR

