VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE/PFLEGE

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

CHANCEN IN DER LEBENSMITTE – "SO GESTALTE ICH MEINEN WEG"
Seminar für Frauen

Zielgruppe
Mitarbeiterinnen in der Lebensmitte, die innehalten, Bilanz ziehen und neue Perspektiven für Leben und Beruf entdecken möchten.

Einführung
Die Lebensmitte ist eine spannende Phase des Übergangs, geprägt von Erfahrung, gewonnener Klarheit und neuen Fragen. Ob Sie bereits Ihren Platz gefunden haben oder neue Herausforderungen suchen: Jetzt ist der Moment, Ihre Erfahrungen zu würdigen, Wesentliches zu erkennen und Kraft für die nächsten Schritte zu sammeln. Gemeinsam schauen wir auf persönliche Themen und Entwicklungsfelder, entdecken Ressourcen, Perspektiven und Gestaltungsmöglichkeiten.

Ziel
- Innere Motivation spüren und Balance im Alltag erleben.
- Leben und Arbeit gesund, kraftvoll und mit Freude gestalten.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick. Wir bauen Vertrauen auf.
- Ich priorisiere. Ich schaffe Klarheit für Entscheidungen.

Programm
Beruf & Selbstbild
- Was habe ich erreicht und wie will ich weitermachen? Wie steht es um meine Kraft und Leistungsfähigkeit? Passt mein Tempo, bin ich in guter Balance? Ist jetzt die Zeit, Selbstbewusstsein und Souveränität weiterzuentwickeln sowie für andere Personen Ansprechpartnerin oder Vorbild zu sein?

Gesundheit & Wohlbefinden
- Welche körperlichen und seelischen Veränderungen nehme ich wahr? Wie gehe ich mit unangenehmen Symptomen um, für die ich Unterstützung suche? Wie fällt es mir leichter, mit den Konsequenzen des Älterwerdens umzugehen? Was kann und will ich tun, um mich wieder oder weiterhin kraftvoll und wohl zu fühlen?

Lebensmitte & Neuanfänge
- Lebe ich, was mir wichtig ist? Zeige ich, wer ich wirklich bin? Welche Überzeugungen und Verhaltensmuster will ich endlich loslassen? Sind meine Beziehungen, Gewohnheiten und Umstände so, dass ich zufrieden damit weitergehen kann? Welche Sehnsüchte und Träume sollen in meinem Leben zukünftig noch einen realen Platz finden?

Seminarnummer:
B.2.3.4

Methode:
Thematische Impulse, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Kollegialer Austausch, Bewegung, Entspannung

Referent*in:
Carmen Lange
Trainerin, Coachin, Beraterin
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termine (3 Module):
01.07.2027,
07.07.2027 und
22.07.2027

Zeit:
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518 (1. Termin)
Raum 521 (2. Termin)
Raum 510 (3. Termin)

Anmeldeschluss:
26.05.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

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

ANMELDEFORMULAR

