

Älter werden in der Arbeitswelt



50 plus – Älterwerden in der Arbeitswelt

Obwohl der Altersdurchschnitt der Berufstätigen in den letzten Jahren erheblich gestiegen ist und obwohl das Durchschnittsalter der Bevölkerung bis 2050 von derzeit 42 auf knapp 50 Jahre steigen wird, herrschen häufig immer noch negative Altersbilder vor: Älterwerden wird assoziiert mit Leistungsabbau. Ältere Beschäftigte tragen aber mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen in erheblichem Maße zum Unternehmenserfolg bei!

Leider treffen die Älteren aber nicht immer auf alters- und altersgerechte Rahmenbedingungen. Ihre Ressourcen, ihre spezifischen Motivationen werden unzureichend wahrgenommen.

Bei einzelnen Beschäftigten kann dies zu Prozessen einer ‚inneren Immigration‘ führen - motivierende Ziele werden eher im Privatbereich gesucht, anstatt entsprechende Möglichkeiten am Arbeitsplatz wahrzunehmen.

Ziel dieses Trainings / Workshops ist es, auf der Basis der persönlichen Berufsbiographie Entwicklungspotenziale für die verbleibende Zeit der Berufstätigkeit zu entdecken.

Darüber hinaus sollen Möglichkeiten eines selbstbewussten Umgangs mit dem Erfahrungswissen aufgezeigt und das Konzept des lebenslangen Lernens für die eigene Weiterentwicklung genutzt werden.

Ihr Nutzen

- Sie setzen sich mit der Wirkung von Altersbildern auseinander.
- Sie werden sich der Gewinnseite des Älterwerdens bewusst.
- Sie entdecken Möglichkeiten, die verbleibenden Jahre Ihres Berufslebens zufrieden zu gestalten.
- Sie lernen, sich in der Zusammenarbeit mit jüngeren Kollegen und Vorgesetzten gut zu positionieren.

Inhalte

Das Alter

- Alter und Leistungsfähigkeit – von Mythen und Realitäten
- Subjektives Alter und altersbedingte Veränderungen
- Veränderungen in der Arbeitswelt – Wertschätzung des Alters?
- Altersbilder und Ihre Wirkung

Das Älterwerden

- Klärung der eigenen Stärken und Potenziale
- Meine persönliche Bilanz und Standortbestimmung: Welche Ziele habe ich noch, außer dem verdienten (Un-) Ruhestand?
- Meine ganz persönliche Situation – „Wie geht es mir eigentlich mit meinem eigenen Älterwerden“? Was sind die Erfahrungen der anderen?
- Sich selbst als „Best Ager“ sehen und verstehen

Älter werden in der Arbeitswelt

Erfolgreich Altern in der Arbeitswelt

- Chancen und Herausforderungen in altersgemischten Teams
- Jetzt noch lernen? Optimierung des eigenen Lernverhaltens
- Brain-Fitness: Training der Konzentration und des Arbeitsgedächtnisses
- Normale Vergesslichkeit oder schon Demenz?
- Welche ergonomischen Hilfen gibt es?
- Alltagsbelastungen erfolgreich puffern
- Die Mehrfachbelastung hört einfach nicht auf:
Wenn die eigenen Eltern pflegebedürftig werden

Zielgruppe

Bereichsübergreifend alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich unter Gleichgesinnten mit einem zufriedenen Altern im beruflichen Kontext auseinandersetzen wollen.

Dauer

Zwei Tage

Methoden

Im Vordergrund steht die Selbsterfahrung und der Austausch von Erfahrungen; die Einstellung zum Alter und zum eigenen Älterwerden wird beleuchtet; fachliche Impulse runden das workshopartige Training ab: Eine Mischung aus Fachinput, Erfahrungsaustausch, Eigenreflexion und Gruppenarbeit sowie Entspannungstechniken und Übungen aus dem Psychodrama.

Michael Blum

Studium der Pädagogik an der Universität Köln,

- Ausbildung in Methodik und Didaktik der Erwachsenenbildung in Bonn,
- Ausbildung zum Psychodrama-Leiter am Psychodrama Institut Rheinland,
- Ausbildung in Systemischer Organisationsberatung am Institut für Beratung und Supervision in Aachen,
- Führungserfahrung als Leiter einer Nonprofit-Organisation

