

Bis zum Schluss motiviert

Die ausklingende Berufstätigkeit bewusst gestalten

Inhalt und Ziele

Um auch die letzten Berufsjahre voll Engagement und Gesundheit zu verbringen, gilt es, die individuellen Voraussetzungen zu erkennen und praktikable Gestaltungsmöglichkeiten für eine wertschätzende Vollendung des Arbeitslebens auszuloten.

Dies ist sowohl für die einzelne Person als auch für die Organisation von hohem Wert.

- Den persönlichen Lebensweg reflektieren
- Herausforderungen und Chancen der 2. Lebenshälfte
- Die persönlichen Ressourcen und Talente erkennen
- Erhaltung der Gesundheit (Ernährung – Bewegung – Psyche)
- Die entscheidenden Faktoren der langfristigen Motivation
- Die Kunst der Lebenszufriedenheit
- Achtsames Selbstcoaching im verbleibenden Berufsleben
- Die letzte Berufsphase und den letzten Arbeitstag individuell planen und gestalten
- Leicht erlernbare Energie- und Entspannungsübungen für den Alltag
- Work-Life-Balance

Lernmethode

Theorie-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Reflexion, Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Personen, die sich mit der bewussten Gestaltung ihrer verbleibenden Berufsphase beschäftigen wollen (Alter ca. 55–65 Jahre)

Trainerin

- Frau Univ.-Lektorin Dr. Renate Augusta, Quintessenz Organisationsberatung

Zeit & Ort

<i>Dauer:</i>	1 Tag
<i>Seminarnummer:</i>	MS 564
<i>Termin:</i>	4. Oktober 2018
<i>Ort:</i>	Schloss Laudon

Organisation

<i>In Verantwortung von:</i>	Frau Dr. Ursula Eder
<i>Sekretariat:</i>	Frau Petra Ranzenbacher

Über die Trainerin

Univ.-Lektorin Dr. Renate Augusta

Lehrende am Zentrum für Soziale Kompetenz der Karl-Franzens-Universität Graz (Zentrum für Soziale Kompetenz) und an der Wirtschaftsuniversität Wien; Gesellschafterin der Quintessenz Organisationsberatung GmbH; Gesundheitspsychologin, Organisationsberaterin, Psychotherapeutin. Arbeitsschwerpunkte: Lebensphasengerechtes Personalmanagement, Diversitätstraining, Life-Balance, sinnerfüllte Lebens- und Unternehmensführung
r.augusta@quintessenz.or.at