

50 plus: Gelöst! und schwungvoll bis zur Rente

- ungenutzte Potentiale aktivieren und unsere Resilienz stärken

Mit 50 plus blicken wir meist auf ein längeres Berufsleben zurück und haben so manche Herausforderung gemeistert. Vielleicht tritt auch langsam eine Müdigkeit ein, mit den aktuellen Herausforderungen der Arbeitswelt umzugehen.

Wir verfügen über wertvolle Fach- und Sozialkompetenzen und über ein reichhaltiges Erfahrungswissen. Wie können wir unsere Potenziale so einbringen, dass wir die nächsten Arbeitsjahre noch gelöst! und möglichst erfüllend verbringen können? Wie können wir mit dem Älterwerden und damit verbundenen verlängerten Regenerationszeiten Stress abbauen und klug mit unseren Kräften haushalten?

Je mehr wir mit uns **SELBST im Einklang** sind, umso besser können wir die innere Balance finden.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Schnelle Hilfe Koffer in stressigen Situationen
- Mit „Mini-Pausen“ erholter und zentrierter arbeiten
- eigene Stärken bewusst machen
- Lösungsorientierte Fall-Supervision zu persönlichen Stresssituationen
- Wertschätzender Rückblick auf bereits Erreichtes
- Was bringt Schwung in unser Arbeitsleben?
- Wohlwollender Blick auf unsere „Inneren Manager“
- Selbst-Akzeptanz und Akzeptanz unserer Grenzen
- mit mir SELBST im Einklang gelassen Veränderungen meistern
- Neue Horizonte und Perspektiven gewinnen
- Achtsamkeitsübungen zum Stressabbau und Entspannen
- Gelöst! und schwungvoll im Berufsalltag

Organisatorisches

Kurs-Nr. 24-1-001

Termin: 8. bis 14. Juli 2024, davon
Bildungsurlaub vom 9.-13. Juli 2024

Kosten: 950,- € p.P. im Doppelz.
1.050,- € im Einzelzimmer
inkl. Vollpension

Ort: Freizeit- und Tagungsstätte
der Bremischen Ev. Kirche
Gartenstr. 3-11
26465 Langeoog

Referentin: Marlies Grasmann, Resilienz-
trainerin, Gevelsberg

Verantwortlich: Petra Syring

TN-Zahl: min. 10 / max. 12

Konto: Kirchenkreis Hattingen-Witten
KD-Bank eG-Bank für Kirche u. Diakonie
IBAN: **DE57 3506 0190 2001 1260 51**
BIC: **GENODED1DKD**
Verwendungszweck: Kurs-Nr. + Name

Es besteht auch die Möglichkeit einen Bildungsscheck zu beantragen.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „**50 plus: Gelöst! Und schwungvoll bis zur Rente 2024**“ an.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Evangelische Erwachsenenbildung
Ennepe Ruhr
Pottthoffstraße 40
58332 Schwelm

Anmeldung: **Ev. Erwachsenenbildung EN, Pottthoffstr. 40, 58332 Schwelm.** Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen, abgedruckt im Halbjahresprogramm oder unter www.eeb-en.de

Informationen: Tel.: 0 23 36 / 40 03 – 44

Abmeldung:
§ 8 Nr.1 und 3: Es gelten folgende Rücktrittsfristen:
Bis 19. August 2023 unter Einbehalt von 25% der Kosten für das Tagungshaus + 25,- € Bearbeitungsgebühr.
Bei Rücktritt nach dem 19. August 2023 haben die Teilnehmenden den vollen Veranstaltungspreis zu entrichten. Sollte ein Ersatz für den abgesagten Bildungsurlaub in gleichem Umfang gefunden werden, entfällt das Ausfallgeld, es bleibt die Bearbeitungsgebühr.

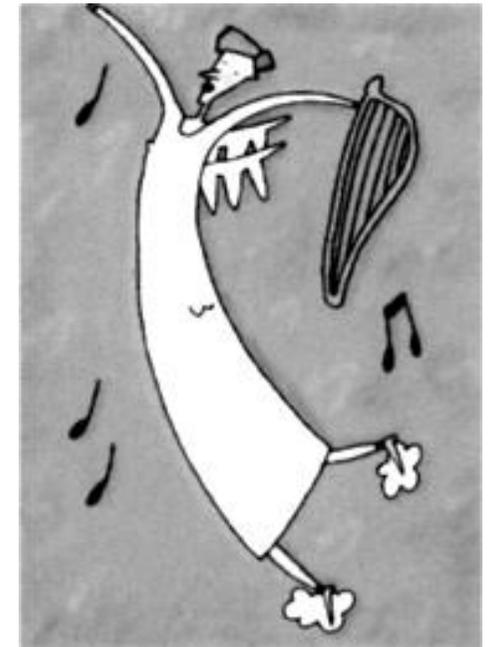
Hinweis: Wir empfehlen den selbstständigen Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung!



„Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.“

Die Ev. Erwachsenenbildung EN ist Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., einer nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten und geförderten Einrichtung der Weiterbildung.

50 plus: Gelöst! Und schwungvoll bis zur Rente



BILDUNGSURLAUB
9. bis 13. Juli 2024
Anreise 8. und Abreise 14. Juli 2024