

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 und behalten.

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. 23-2-001

Termin: **19. bis 24. November 2023**

Kosten: 710,- € p.P. im Doppelzimmer
750,- € 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**“ an.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Evangelische Erwachsenenbildung
Ennepe Ruhr
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

Anmeldung: an **Ev. Erwachsenenbildung EN,**
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm.
Es gelten die Allg. Geschäftsbedin-
gungen, abgedruckt im Halbjahre-
programm oder unter [www.eeb-
en.de](http://www.eeb-en.de)

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

Abmeldung: Später als 14 Tage vor der Veranstaltung
müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe
von 50 % des Preises in Rechnung stellen.
Bei Abmeldung am Tag des Veranstal-
tungsbeginns müssen Sie die vollen Kos-
ten tragen (siehe auch unsere AGB's unter
www.eeb-en.de)



50 plus: Gelöst! Und schwungvoll bis zur Rente



BILDUNGSURLAUB