

Der Druck in der Arbeitswelt steigt stetig an und verändert sich erst noch laufend.

Im Alter werden verändern sich die psychologischen und physiologischen Bedürfnisse. Dies wird vielfach vom älter werdenden Menschen und auch von dessen Umgebung nicht wahrgenommen und übergangen. Ängste und Unzufriedenheit können sich breit machen.

Für älter werdende Mitarbeitende ist es eine Herausforderung, sich mit den Veränderungen auseinandersetzen und den eigenen (Leistungs-)Wert neu zu definieren.

**Leitung**

www.coachingcenter-schweiz.ch  
Thomas Frauenknecht

## Die letzten Berufsjahre zufrieden bewältigen

---

**Teilnehmende**

Für Mitarbeitende aller Stufen ab 50+.

**Dauer**

1 Tag

**Methoden**

Kurzinputs, Gruppenarbeiten und praxisorientierte Übungen die im Alltag umgesetzt werden können.

**Der Aufbruch in die altersgerechte Arbeitswelt hat vor allem in Politik und Wissenschaft bereits begonnen. Doch sieht die Alltagsrealität von vielen Älteren noch ganz anders aus. Sie fühlen sich unter Leistungsdruck und werden häufig stillschweigend zum alten Eisen gezählt.**

**In diesem Seminar erkennen Sie den eigenen Wert im älter werden, sie werden sich ihrer Stärken, Ressourcen und Bedürfnisse bewusster und wissen, wie sie diese kommunizieren und in den Arbeitsalltag einbringen können.**

**Inhalt**

- Demografischer Wandel für die Arbeitswelt
- Die eigene Einstellung zum Alter und zur Leistungsfähigkeit
- Was verlieren und was gewinnen älter werdende Mitarbeitende?
- Die Bedürfnisse & Wünsche von älteren Arbeitnehmenden an die Führung und ihr Umfeld.
- Die Gestaltung der Zusammenarbeit mit jüngeren KollegInnen
- Massnahmen planen für die erfolgreiche und zufriedenstellende Gestaltung der letzten Berufsjahre.