

# Segle mit dem Wind

Erfolgreich  
älter werden im Beruf



Jürgen  
Berger

Antigewalt- & Coolness-Trainer®  
Theaterpädagoge

## Warum brauche ich einen „Segelkurs“ zum Älterwerden im Beruf?

**In der Gesellschaft ist das Älterwerden immer noch negativ besetzt.**

- Mit 50 ist das Jungsein endgültig zu Ende.
- Das Gehirn reagiert langsamer, erfasst weniger Dinge gleichzeitig und braucht eine längere Erholungszeit.
- Erfahrung ist zwar ein Plus, aber sie ist nicht mehr so punktgenau verfügbar.
- Die Stresstoleranz sinkt allmählich.
- Die körperlichen und psychischen Ressourcen sind nicht mehr hundertprozentig einsetzbar.
- Das Arbeitsumfeld und mit ihm seine Anforderungen verändern sich immer schneller.
- Sie reagieren sensibler in menschlichen Interaktionen.
- Sie erleben Altersdiskriminierungen am Arbeitsplatz.

**Das Älterwerden im Beruf und die Entwicklung eines positiven Altersbildes stellen eine große Herausforderung dar.**

## Was lerne ich in diesem besonderen „Segelkurs“?

**Sie lernen, mit der besonderen Herausforderung des Älterwerdens im Beruf selbstbewusst und kompetent umzugehen, indem Sie ...**

- auf Ihre Berufsbiografie zurückschauen und Ihre Arbeitsleistung würdigen.
- Ihre Ressourcen und Kraftquellen erkennen, aus denen Sie beim Älterwerden im Beruf schöpfen können.
- an Ihren Einstellungen zum Beruf und zum Leben arbeiten.
- Wege der Stressreduktion und Achtsamkeit im beruflichen und privaten Alltag kennenlernen.
- individuelle Möglichkeiten zur Gestaltung dieser Lebensphase entwickeln.

## Mit welchen Methoden erlerne ich das „Segeln in der letzten Arbeitsphase“?

Die Fortbildung hat einen sehr personen- und erfahrungsbezogenen Charakter. Folgende Methoden helfen Ihnen, „die Segel anders zu setzen“:

- Biografiearbeit
- Visualisierungen
- Arbeit mit Bildkarten und Geschichten
- Impulsvorträge
- Methoden aus dem Bereich des Selbstmanagements
- Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeit
- Einzelreflexionen und Austausch in der Gruppe

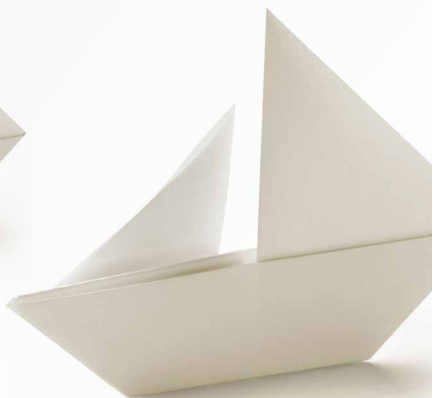
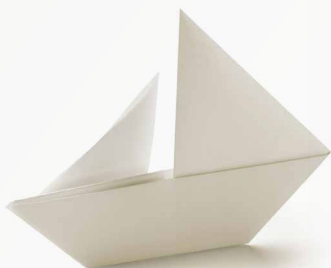
## Wer gehört zur „Segelcrew“?

Fachkräfte aus pädagogischen und pflegerischen Berufen

Kernaussage der Fortbildung ist:

**„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“**

Aristoteles





**Ihre Ansprechpartnerin**

**Doris Berger**

Sozialpädagogin,  
Meditationslehrerin,  
Fachlehrerin i. R.

**doris.berger@juergen-berger.net**  
**Tel.: 02944 - 1628**

**Dauer und Orte der Fortbildung:**

- zweitägiges Seminar
- jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr
- Termine und Veranstaltungsorte  
auf Anfrage