



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

## **Bildungsurlaub / Bildungszeit 2024**

---

### **Anbieter:**

Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit EAG, gGmbH  
42499 Hückeswagen, Wefelsen 5. [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com)

- Staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung NRW
- Zertifiziert durch den „Gütesiegelverbund Weiterbildung“
- Anerkannt durch AWBG Bezirksregierung Köln

### **Titel der Veranstaltung:**

Perspektive „60 plus“

Mit Achtsamkeit und Bewegung in der Natur berufliche Übergänge gestalten

### **Veröffentlichungen:**

Internet: [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de), Jahresprogramm EAG

### **Veranstaltungstermin:**

09.09. - 13.09.2024

### **Seminarzeiten:**

Montag bis Freitag, das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.

### **Ort:**

Hückeswagen, Europäische Akademie EAG

### **Leitung der Studienveranstaltung:**

Dipl. Supervisorin Annette Höhmann-Kost, Integrative Leib- und Bewegungstherapeutin,

### **Zielgruppe:**

(ältere)ArbeitnehmerInnen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die die Inhalte multiplikatorisch im beruflichen Kontext weitergeben möchten.

### **Lernziele:**

Erwerb neuer Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz, Begleitung von KollegInnen oder KlientInnen) neue Perspektiven für sein/ihr Berufsleben entwickeln, um so seine/ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Im Einzelnen:

- Erhalt von Motivation und Arbeitsfähigkeit 60 plus
- Umgang mit Veränderungen, (Digitalisierung, New Work etc)
- Weitergabe von Wissen, Multiplikatorenkompetenz



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

- Positiver Umgang mit dem Ende des Berufslebens, Eintritt in (Vor-) Ruhestand
- Achtsamkeit als Methode zur Selbstreflexion und Regulation kennenlernen
- Selbsterfahrung: Was motiviert mich, mein Verhalten langfristig zu verändern?

### **Methoden:**

Vorträge und Kurz-Impulse

Gruppendiskussionen

Reflexionen und Kollegiale Beratung

Übungen allein, Dyade, Triade

Übungen u.a. aus der Achtsamkeit und aus der humanistischen Psychologie

Bewegung und kreative Methoden

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch sollen die Teilnehmenden neue Perspektiven für die letzte Phase ihres Berufslebens entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erhalten und zu erweitern.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden

### **Ausschreibung/ Seminarinhalte:**

Perspektive „60 plus“ - mit Achtsamkeit und Bewegung in der Natur berufliche Übergänge gestalten

Berufstätige Menschen identifizieren sich – ohne, dass es ihnen immer ganz bewusst ist - in hohem Maße über ihr Berufsleben, ihre Tätigkeit und oder Position in der Firma oder Organisation. Sie erleben Anerkennung und Status, weil sie sich in irgendeiner Form produktiv fühlen oder erfahren Befriedigung, wenn die Dinge gut von der Hand gehen. Mit den KollegInnen sind sie oft über lange Jahre freundschaftlich verbunden. - Aber wie ist es, wenn sich in den nächsten 3 oder 4 Jahren im Alter von 60 plus das Ende der Berufstätigkeit ankündigt und ein Übergang gestaltet werden muss? Neue junge KollegInnen antreten? Was macht das mit der eigenen Motivation? Wo schöpfe ich Kraft und Anerkennung? Wie kann ich meine Gesundheit erhalten und unterstützen? Wie kann ich auch die letzten Jahre meines Berufslebens für alle Beteiligten mit Elan und Freude zufriedenstellend gestalten? Wer bin ich und wer möchte ich sein? Welche Wünsche habe ich? Wie gelingt es, meine berufliche (Lebens-) Erfahrung gewinnbringend für alle Mitarbeitenden im Unternehmen einzubringen?

Manche Berufstätige verspüren vielleicht auch eine gewisse „Müdigkeit“ und sehnen den Ruhestand herbei.

Viele Fragen und vielleicht auch Unsicherheiten tun sich auf. - In diesem Bildungsurlaub möchten wir Sie einladen, diesen Fragen, auf der Basis Ihrer eigenen Berufs- und Lebenserfahrungen, auf den Grund zu gehen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten und mit Unterstützung einer lebenserfahrenen Gruppenleiterin, werden wir bewährte Perspektiven bestärken und neue Visionen entwickeln, um bis zum Ausstieg motiviert und leistungsfähig zu bleiben.

Dies geschieht neben theoretischen Inputs in Verbindung mit viel Bewegung am See, Naturerfahrungen, Kreativität und Achtsamkeit, indem Sie erleben, wie Sie die Herausforderungen mit 60 plus mit Achtsamkeit angehen können und gerade diese entscheidende Phase Ihres (Berufs-)Lebens für Sie und Ihren Arbeitgeber zu einer win-win-Situation machen.

Die Bildungswoche ist so aufgebaut, dass sich Übungen und Arbeitseinheiten draußen in der Natur wie auch indoor abwechseln. Achtsamkeits- sowie Walk and Talk-Wanderungen um den See, Morgenübungen mit viel Bewegung sowie abendliche Ruhe-Meditationen runden das Programm ab.

### Programm

Tag / Zeit		Std.
<b>Montag</b> 5 Std.	<b>Inhalte</b>	
<b>15:30 – 18:30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung und kreative Runde zum Kennenlernen</li> <li>• Einführung in die Seminarthematik, Ablauf der Woche</li> <li>• „Dem Fachkräftemangel begegnen, Sind ältere ArbeitnehmerInnen (neu) zu motivieren?“ Methode: Input und Gruppendiskussion</li> </ul>	3
<b>19:30 – 21:30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswertung Gruppenarbeit</li> <li>• Abendliche Bewegungsübung am See</li> </ul>	2
<b>Dienstag</b> 8,5 Std.	<b>Inhalte</b>	
<b>09:00 – 12:30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgenmeditation am See, Übungen aus dem Qi-Gong</li> <li>• Bestandsaufnahme der beruflichen Situation Den besonderen Herausforderungen im beruflichen Leben ab 50 begegnen</li> <li>• Umgang mit Wandel der Arbeitswelt, Arbeitsfähigkeit und Motivation bei älteren MitarbeiterInnen – Festhalten und Loslassen</li> <li>• Wie kann ich positiv auf Veränderungen und Vergänglichkeit reagieren?</li> <li>• persönlicher Stärken und Interessen mit kreativen Mitteln erkennen</li> </ul>	3,5

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• persönlicher Check: Was kann ich beruflich noch bewältigen– Kraft, Motivation und Umgang mit Müdigkeit im beruflichen Alltag</li> <li>• Wie kann ich mein Wissen konstruktiv an andere weitergeben?</li> </ul>	
<b>14:30 – 18:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das Theorie-Konzept „Säulen der Identität“ nach Prof. H.G. Petzold</li> <li>• Vertiefung der 1. Säule: „Arbeit und Leistung“ Welche Rolle spielt Arbeit und Leistung in meinem Leben? Methoden: Einzelarbeit und Gruppenauswertung</li> </ul>	3,5
<b>19:30 – 21:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswertung</li> <li>• Outdoor: Entspannungs- und Atemübungen für den Arbeitsalltag</li> <li>• Transfer in den beruflichen Alltag Methoden: Vortrag, Einzelübung, Gruppendiskussion</li> </ul>	1,5
<b>Mittwoch 8,5 Std.</b>	<b>Inhalte</b>	
<b>09:00 – 12:30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgenmeditation am See</li> <li>• Aufgabe: Wie wandelt sich mein persönlicher Arbeitsplatz? – Walk and Talk: Wanderung – Bewegung in den Alltag integrieren</li> </ul>	3,5
<b>14:30 – 18:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswertung „Wandel“</li> <li>• Vertiefung der 2. Säule „Werte und Normen“</li> <li>• Welche Werte leiten mich in der Arbeitswelt? Welchen Normen folge ich? Welcher Zukunftsbezug besteht?</li> <li>• Wie kann ich alte Wertvorstellungen loslassen, um neuen Entwicklungen Raum geben zu können?</li> <li>• Transfer in den beruflichen Alltag</li> <li>• Abendliche Stilleübung am See Methoden: Vortrag, Diskussion, Übung</li> </ul>	3,5
<b>19:30 – 21:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefte Übungen des Gelernten</li> <li>• Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	1,5

<b>Donnerstag</b> <b>8,5 Std.</b>		
<b>09:00 – 12:30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgenmeditation am See</li> <li>• Vertiefung der Säule „Gesundheit u. Fitness/Leiblichkeit“</li> <li>• „Zukunftsentwürfe 1“ für meine letzten Berufsjahre</li> <li>• Kreativübung</li> </ul>	3,5
<b>14:30 – 18:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitscoaching: Bewegung in den Berufsalltag integrieren, physisch und mental fit bleiben</li> <li>• „Zukunftsentwürfe 2“ für die Zeit nach dem Berufsleben</li> <li>• Wie kann ich als ältere/r Mitarbeitende meine (Lebens-) Erfahrung gewinnbringend für alle Mitarbeitende im Unternehmen einbringen?</li> </ul>	3,5
<b>19:30 – 21:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alltagstaugliche Kurz-Entspannungs- u. Atemübungen am Arbeitsplatz</li> <li>• Transfer in den Berufsalltag</li> <li>• Methoden: Vortrag, Einzelübungen, Diskussion</li> </ul>	1,5
<b>Freitag</b> <b>5,0 Std.</b>		
<b>09:00 – 14:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walk and Talk in der Natur: Integration neuer Erkenntnisse und Verhaltensweisen zum Thema „Herausforderungen des beruflichen mit 60 plus Lebens annehmen“</li> <li>• Abschlusswanderung – Auswertung – Abschied</li> <li>• Methoden: Übung, Gruppendiskussion</li> </ul>	5
	Gesamt	<b>35,5</b>