

40_vorwaerts

Beruf – Reifen – Leisten – Leben

Seminare

Die hier vorgestellten Seminarkurzbeschreibungen sollen einen Überblick zu möglichen Themen anbieten. Im Bedarfsfalle bitten wir Sie mit uns Kontakt aufzunehmen und uns Ihren Bedarf darzulegen. Gemäß der von Ihnen definierten Zielsetzung stimmen wir dann ein jeweiliges Seminar-/Trainings-/Workshop- oder Vortrags-Angebot darauf ab.

Leitung und Management im Kontext reifer MitarbeiterInnen

Dieses Seminar richtet sich an Damen und Herren in Leitungsfunktionen, die im Rahmen ihrer Tätigkeit flexibel mit heterogenen MitarbeiterInnen-Gruppen umzugehen haben. Insbesondere findet die Zusammenarbeit mit bereits „fortgeschrittenen Semestern“ Beachtung. Ebenso zielt dieses Seminar auch auf das optimale Zusammenspiel der unterschiedlichen Beschäftigtengenerationen ab. Mitunter kommt es in der täglichen Arbeit mit MitarbeiterInnen denen man als Leitungskraft an Berufserfahrungs- und Lebensjahren nachsteht zu Unsicherheiten oder Interessenskonflikten. Diese MitarbeiterInnen jedoch in einer angebrachten Form in die tägliche Arbeitsroutine einzubinden bietet eine Reihe von Chancen. (Weitere Informationen: [Dr. Josef Eisner](#))

Beruf – Leistung – Leben ... ab den 40ern vorwärts

Dieses Seminar richtet sich an Damen und Herren aus allen Funktionsbereichen, die im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit bereits mit einem reichhaltigen Erfahrungsschatz ausgestattet sind. Das berufliche Tätigsein wandelt sich ab der beginnenden Lebensmitte. Dies äußert sich in einer veränderten Leistungsfähigkeit, vertieften Kompetenzen und einem sich verändernden körperlichen Bewusstsein. Zudem verändern sich oft auch gewohnte soziale Bezüge im beruflichen und persönlich privaten Bereich. Dies alles fordert den gesamten Menschen, neue Orientierung muss gesucht und gefunden werden um sich weiterhin in einer angemessenen Weise seinen Aufgaben stellen zu können. (Weitere Informationen: [Dr. Josef Eisner](#))

Routenplaner für Vitalität und mentale Fitness

Sie verfügen über langjährige Berufserfahrung und möchten sich für Ihr eigenes Älterwerden im Beruf rüsten. Im Seminar wird Ihnen fachliches Hintergrundwissen vermittelt, das Ihnen für die persönliche Gestaltung des vitalen Älterwerdens hilfreich ist. Praktische Tipps können sofort in den Berufsalltag integriert werden. Ihr Erfahrungswissen ist das Langzeitgedächtnis des Unternehmens und eine wertvolle Ressource für die aktive Mitgestaltung betrieblicher Veränderungen. (Weitere Informationen: [Dipl.-Psych. Kurt Wirsing](#))

Älter werden gestalten (Vortrag)

Die demographische Uhr tickt und es ist klar, dass Sie sich als Führungskräfte auf eine immer älter werdende Mitarbeiterstruktur einstellen müssen. Sie tun daher gut daran, den Blick über das traditionelle Lebensstrukturmodell hinaus zu weiten. Und sich für die Herausforderungen unterschiedlicher Lebensphasen bei sich selbst und Ihren Mitarbeitern zu sensibilisieren. Langjährige Berufserfahrung schätzen Sie als wichtige Ressource und ermuntern Ihre Mitarbeiter zu selbstbewusster Gestaltung des Älterwerdens im Beruf. Sie behalten Ihre eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit und die ihrer Mitarbeiter beim Älterwerden im Auge. (Weitere Informationen: [Dipl.-Psych. Kurt Wirsing](#))

Gelassen und kraftvoll in turbulenten Zeiten

Wir leben in einer Zeit, in der wir mit äußerst vielschichtigen Anforderungen konfrontiert sind. Der bewusste Umgang mit unseren körperlichen und geistigen Ressourcen gewinnt daher immer mehr an Bedeutung. Voraussetzung für ein gelingendes Lebenskonzept ist neben körperlicher Fitness die Fähigkeit, mit dem eigenen Energiehaushalt ressourcenbewusst umgehen zu können. Dann gelingt es, die inneren Kraftquellen selbst in schwierigen Situationen anzuzapfen und anstehende Herausforderungen bestmöglich zu bewältigen. (Weitere Informationen: [Mag.^a Maria B. Eisner](#))

Gesundheitsförderliches Selbstmanagement

Wir sind im Berufsleben mit äußerst vielschichtigen Anforderungen konfrontiert. Der bewusste Umgang mit unseren körperlichen und geistigen Ressourcen gewinnt daher immer mehr an Bedeutung. Voraussetzung für ein gelingendes Lebenskonzept ist unter anderem die Fähigkeit, mit dem eigenen Energiehaushalt so umzugehen, dass die inneren Kraftquellen selbst in schwierigen Situationen angezapft werden können, um anstehende Herausforderungen bestmöglich zu bewältigen. (Weitere Informationen: [Mag.^a Maria B. Eisner](#))

Die innere Uhr – der individuelle Rhythmus

Zeit zu haben ist in unserem hektischen Alltag zu einem hohen Wert geworden. Veränderungen stehen an der Tagesordnung, Spannungsfelder verdichten sich. Subjektiv erlebte Fremdbestimmung hindert uns manchmal daran, die vorhandene Zeit selbstbestimmt zu gestalten. Dies aber hat langfristig Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit und schadet unserer Gesundheit. Dieses Seminar nimmt Ihren individuellen Umgang mit der Zeit genauer unter die Lupe. Dabei wird das Prinzip der Entschleunigung eine wesentliche Rolle spielen. Anhand vielfältiger Übungen mit den Faktoren Tempo und Frequenz bekommen Sie Einblick in die Dynamik bewusster Zeitgestaltung und erkennen, dass Entschleunigung auch Gewinn von Effektivität bedeutet. (Weitere Informationen: [Mag.^a Maria B. Eisner](#))