



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Älter werden im Berufsleben

Produktnummer

2026-2516SP

Termin

06.07.2026 - 07.07.2026

09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

586,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Wir werden jeden Tag älter. In bestimmten Phasen unseres Lebens werden wir uns dieser zweifellosen Tatsache besonders bewusst. Dann sind Fragen damit verbunden, die auch unser Berufsleben betreffen: Möchte ich in den kommenden Jahren so weitermachen wie bisher, schaffe ich das überhaupt, oder möchte ich Veränderungen vornehmen, die meiner jetzigen Altersstufe besser entsprechen? Um die eigene Motivation auch nach langen Berufsjahren zu erhalten, empfiehlt sich, das Älterwerden im Beruf bewusst und aktiv zu gestalten. Nehmen Sie dazu im Seminar eine persönliche Standortbestimmung Ihres bisherigen Arbeitslebens vor: Was haben Sie erreicht, und für was können Sie Stolz und Dankbarkeit empfinden? Auf dieser Basis schauen Sie dann nach vorne: Was möchten Sie fortsetzen, was möchten Sie ändern? Methoden der Work-Life-Balance, der Ressourcenaktivierung und der kreativen Zielbestimmung unterstützen Sie dabei, um die kommenden Berufsjahre mit Freude und Kraft angehen zu können.

Inhalte

- Persönliche Bilanz: Wo stehe ich heute nach vielen Berufsjahren?
- Chancen des Älterwerdens erkennen
- Wie kann ich meine Arbeitskraft gut erhalten?
- Vernachlässigte Kraftquellen nutzen
- Stressresistenz erhöhen
- Ziele für die nächsten Jahre entwickeln

Dozent

Jürgen Werner

Jurist und Sozialwissenschaftler,
Kommunikationstrainer und Fachbuchautor,
Zusatzausbildung Gewaltfreie Kommunikation
Lehrbeauftragter in verschiedenen Studiengängen,
Trainings für Fach- und Führungskräfte,
Seminare & Coaching, Werner & Tödter, Freiburg

Ort

VWA Bildungshaus
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak
0711 21041-37
n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Zielgruppe

Alle Personen, die ihr Älterwerden im Beruf bewusst und aktiv gestalten möchten