

SEMINAR 55 PLUS

ENDSPURT IM BERUF &
VORBEREITUNG AUF DIE
NACHBERUFLICHE LEBENSPHASE

REGINA NEUMANN



HISTORIE

Arbeit-Freizeit-Ruhestand

- Seminar besteht seit 1989 und hieß Anfangs Arbeit-Freizeit-Ruhestand
- Wurde initiiert, um Mitarbeiter in Zeiten der Firmenrestrukturierung zu begleiten
- Vorbereitung auf die nachberufliche Lebensphase und Ideen für die verbleibenden Jahre im Beruf

Seminar 55 plus

- 1998 inhaltliche Neuausrichtung des Seminarangebotes
- Blick schärfen für individuelle Ressourcen und Potenziale



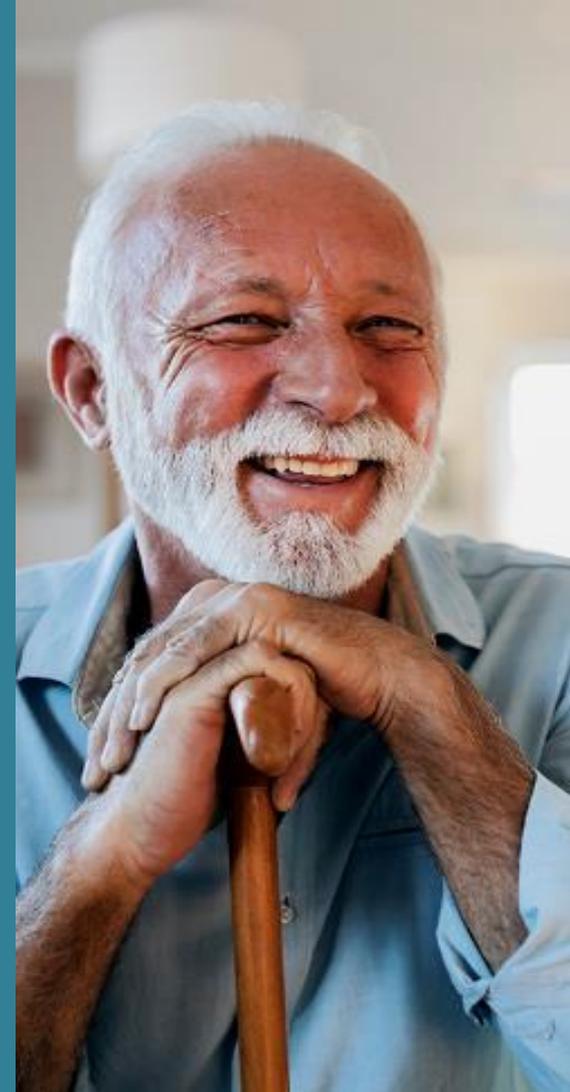
ZIELE

- Stärkung der Leistungs- und Lernbereitschaft für die verbleibenden Jahre im Beruf
- Standortbestimmung- Blick schärfen für eigene Ressourcen und Potenziale
- Entwurf individueller Ziele für die nachberufliche Lebensphase
- Informationen zu ehrenamtlichem Engagement und einer gesunden Lebensführung
- Vorstellung der Gemeinschaft der Henkel-Pensionäre GdHP



RAHMENBEDINGUNGEN

- Seminarwochenende (Freitag-Sonntag) in einem Hotel der gehobenen Klasse
- Die Seminarteilnahme ist für die Beschäftigten und deren Ehe- und Lebenspartner kostenfrei
- Moderation durch ein Trainerteam bestehend aus internem und externem Coach
- Gruppengröße zwischen 16 und 22 Teilnehmenden
- Für den Seminarfreitag erhalten die Beschäftigten einen Tag Freistellung von der Arbeit



METHODEN

- Kennenlernen der Gruppenmitglieder in einem interaktiven Methodenreigen
- Simulation von Alltagserfahrungen und Zukunftshandeln
- Praxisorientierte Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit
- Kombination aus informativen und selbstreflektorisches Anteilen
- Sport- und Bewegungsangebote
- Cocktail aus Informationen und Persönlichkeitsarbeit



WIRKUNGEN

- Das Seminar fördert den Prozess der Selbstreflektion und bietet dafür einen geschützten Rahmen
- Die Teilnehmenden erhalten Impulse um Lebenssituationen, die belastend sind zu verändern, Gutes wert zu schätzen und weiterzuentwickeln
- Motivation zu lebenslangem Lernen im persönlichen und professionellen Kontext wird geweckt und gestärkt
- Kontakte und Netzwerke mit Kollegen in ähnlicher Lebenssituation können geknüpft werden
- Aus dem Seminarwochenende sind viele neue Gruppen in der Gemeinschaft der Henkel- Pensionäre entstanden





IHRE
FRAGEN?

