

Potentiale entfalten und Gesundheit fördern

Berufliche Herausforderungen im Alter selbstbewusst gestalten



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

Die Gleichstellungsbeauftragte
Stark für gleiche Chancen

Zielgruppe

- Weibliche Beschäftigte der TU Darmstadt

Kosten

Es fallen keine Kosten für Sie an.

Termin & Umfang

Do., 04.07.2024
9:00 – 16:00 Uhr

Trainer:in

Elke Böhme,
Bereichsleitung bw-lv
Bernhard Höchst,
Gesundheitscoaching Lörrach

Veranstaltungsort

S1 | 14 -264
(Alexanderstraße 8)

Information & Kontakt

Agathe Anpach
E-Mail: agathe.anpach@tu-darmstadt.de

Hintergrund

Frauen haben eine höhere Lebenserwartung als Männer und sind aufgrund der unterschiedlichen Geschlechterrollen größeren Herausforderungen ausgesetzt. Das höhere Lebensalter bietet wohl ein Gewinn an Erfahrung und Gelassenheit, jedoch verändert sich zunehmend die körperliche Belastbarkeit. Einstellungen, Werte und Bedürfnisse wandeln sich und gleichzeitig müssen die Verdichtungen am Arbeitsplatz bewältigt werden. In diesem Seminar richten die Teilnehmerinnen den Blick darauf, welche Chancen und Ressourcen das Älterwerden Ihnen bietet und wie diese in den eigenen beruflichen und privaten Alltag bewusst integriert werden können. Zudem erfahren die Teilnehmerinnen, wie sich die berufliche und persönliche Leistungsfähigkeit einerseits und die Lebensfreude andererseits erhalten lassen. Die Teilnehmerinnen erlernen Strategien, die Wege zur eigenen Achtsamkeit und Selbstfürsorge aufzeigen, um Herausforderungen dieser Lebensphase selbstbewusst und motiviert gestalten zu können.

Inhalte

- Standort bestimmen sowie Perspektiven und Herausforderungen erkennen und gestalten
- Übergänge altersgemäß gestalten
- Potentiale entfalten trotz körperlicher Veränderungen
- beruflichen Anforderungen selbstbewusst begegnen
- auf neue Herausforderungen mit Flexibilität und Freude reagieren

Methoden

Impulse, Einzelarbeit, Austausch in der Gruppe, Aktivierungs- und Entspannungsübungen

Anmeldeverfahren: Nach Rücksprache mit Ihrer Führungskraft erfolgt Ihre Anmeldung per E-Mail an:

anmeldung_frauenprogramm@zv.tu-darmstadt.de

Bitte setzen Sie Ihre Führungskraft in cc.