

Gelassen älter werden

Mit dem Blick zurück nach vorn

Älterwerden gehört zum Leben dazu – ob wir wollen oder nicht. Wie jede Lebensphase bietet auch die sogenannte „dritte“ Möglichkeiten. Ein Patentrezept für das „richtige“ Älterwerden gibt es nicht. Es ist ein sehr individueller Prozess, der auch damit zusammenhängt, wie unser bisheriges Leben verlaufen ist und wie wir es erlebt haben. Deshalb ist es hilfreich, im Prozess des Älterwerdens mit Hilfe biografischer Methoden wertschätzend und ressourcenorientiert auf das eigene bisherige Leben zurückzublicken. So können Sie gestärkt und mutig den Blick nach vorne richten und die sich bietenden Chancen und Herausforderungen annehmen und für sich nutzen

Inhalte:

- Wie wird „alt sein“ gesellschaftlich und von Ihnen persönlich definiert?
- Bei welchem Anlass haben Sie sich zum ersten Mal „alt“ gefühlt?
- Wie „funktionierten“ alt werden und alt sein früher – und wie „geht“ es heute?
- Welche Unterschiede gibt es in den Altersbildern von Männern und von Frauen?
- Wie verändern sich insbesondere Frauenrollen mit zunehmendem Alter?
- Wie und wofür möchten Sie neue zeitliche Freiräume nutzen?

Referentin:

Dr. Andrea Fink-Jacob, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin und Supervisorin (SG), Coach (THM), Trainerin, Referentin für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.), Ludwigsau

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Absprache je nach Veranstaltungsformat

Hinweis:

Die Veranstaltung kann als Vortrag (Dauer: ca. 1 ½ - 2 Stunden) und als Seminar (Dauer: ca. 6 – 7 Stunden oder nach individueller Vereinbarung) angeboten werden. Online-Formate sind ebenfalls möglich

Benötigte Technik:

Vortrag: Flipchart mit Papier, Beamer, Leinwand, eine beidseits mit Papier bespannte Moderationswand, bei sehr vielen Teilnehmerinnen bzw. einem sehr großen Raum sollte ein Mikrofon (vorzugsweise Headset) vorhanden sein

Tagesseminar: Flipchart mit Papier, Beamer, Leinwand, zwei beidseits mit Papier bespannte Moderationswände

Maximale Entfernung:

Hessenweit, ggf. mit Vorübernachtung (je nach Entfernung und Jahreszeit)