

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 gestärkt und mutig kann der Blick nach vorne gerichtet und sich bietende Chancen und Herausforderungen besser angenommen und für sich genutzt werden.

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?

Referentin:

Dr. Andrea Fink-Jacob, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin (SG),
Coach (THM), Dozentin und Trainerin, Ludwigsau

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Abprache 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)