

# 50 Plus: Fit, stressresistent und leistungsfähig bleiben

Termin/e

Plätze verfügbar: 02.12.2024, 09:00 Uhr - 03.12.2024, 16:00 Uhr

Hannover

Teilnahmeentgelt

**520 EUR**

## XMAS2024 470 EUR

Das Teilnahmeentgelt beinhaltet die Veranstaltungsunterlagen und die Verpflegung sowie die darauf entfallende Umsatzsteuer.

AKTION: XMAS2024

Sind Sie "50 Plus" und möchten sich damit beschäftigen, wo Sie beruflich und persönlich stehen? Dann kommen Sie in dieses Seminar!

Dozierende/r

Anja Warnecke

### Inhalt

---

- Wo stehe ich aktuell?
- Was soll in meinem Leben so bleiben, wie es ist? Womit fühle ich mich wohl?
- Was möchten ich gerne ändern? Wohin möchte ich mich noch entwickeln?
- Wie gelingen Veränderungen?
- Hindernissen? Werden ausgeräumt!
- Die Kraft der positive Gedanken „Geheimnis der Optimisten“
- Work-Life-Balance Test - “Zeit für das Wesentliche”
- Stress lass nach
- Aktivierung der eigenen Kraftquellen
- Mit mehr Bewegung zum Glück
- Wenn nicht jetzt, wann dann? Entwicklung eines eigenen Zielkorridors
- Erstellung eines Mood-Boards

### Nutzen

---

Ziel des Seminars ist es, das Berufsleben bisher zu reflektieren und die verbleibende Zeit in der Organisation bewusst zu planen und aktiv zu gestalten.

In dieser Lebensphase können wichtige Fragestellungen sein: Was möchte ich noch erreichen? Wie kann ich besser mit immer schnelleren Entwicklungszyklen Schritt halten? Wie gelingen neue Lebensziele? Wie kann ich mich selbst stärken?

Entdecken Sie Strategien für innere Gelassenheit, geistige Flexibilität und Lebensfreude. Wenn Sie sich etwas Neues vorgenommen haben, ist jetzt die richtige Zeit.

Freuen Sie sich auf zwei kurzweilige und spannende Tage, die Sie darin unterstützen, mit Schwung die Lebensphase 50 Plus aktiv zu gestalten.

## Zielgruppe

---

Interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ab 50

## Arbeitsmittel und Methodik

---

Input, Reflexion, Gruppengespräche, Präsentationen, praktische Aktivierung der eigenen Ressourcen, Meditation gegen Stress, Faszienaktivierung, Brainfood, positive Psychologie, Glückstraining, Kreativitätsübung

## Hinweise

---

## Anmeldung

---

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin anmelden.

Zu diesem Zeitpunkt wird entschieden, ob die Veranstaltung stattfindet. Eine kostenfreie Abmeldung ist danach nicht mehr möglich. Selbstverständlich können sich kurzfristig Interessierte auch nach dem Anmeldeschluss verbindlich anmelden, sofern noch Plätze frei sind.

## Kontakt

---

Frau Jessica Wenzel  
Telefon: 0511 1609-5334  
E-Mail: [jessica.wenzel\(at\)nsi-hsvn.de](mailto:jessica.wenzel(at)nsi-hsvn.de)