

Veranstaltung



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

27.10.2025 12:30 Uhr - 29.10.2025 13:00 Uhr

Gelassen, souverän und gesund älter werden in der (Familien)Beratung – wie geht das?

Oft stellen sich Mitarbeiter:innen mit zunehmendem Alter die Frage: Wie kann ich mit den mir zu Verfügung stehenden Kräften und Ressourcen, bei gleichbleibenden oder steigenden Anforderungen meiner Arbeit und mir selbst gerecht werden?

Jüngere Kolleg:innen wachsen nach, bringen neue Ideen mit, haben ein anderes berufliches Selbstverständnis, sind eventuell technisch versierter und wie soll da Zusammenarbeit gehen?

Auch die Arbeit in kirchlichen Strukturen ändert sich, durch Krisen stellen sich bestimmte Fragen neu, wie z. B.: Kann ich (noch) mit gutem Gewissen und Gefühl in den alt bekannten Strukturen von Kirche (weiter) sinnerfüllt arbeiten?

In dieser Fortbildung entwickeln die Teilnehmenden eine Lebens"Arbeits"Vision für das berufliche Leben im letzten Drittel.

Besonderheiten und Stärken der Generation 50Plus im Arbeitsleben stehen im Fokus.

Es wird ressourcenorientiert und mit achtsamkeitsbasierten Verfahren gearbeitet, d. h. jede / jeder Einzelne findet ihr/e persönlichen Krafttankstellen bzw. erweitert oder vertieft sie. Weiterhin gilt es herauszufinden, welche Visionen die einzelnen Mitarbeitenden im Unternehmen haben, sowie OB und WIE diese umzusetzen sind. Konkrete Umsetzungsschritte für anstehende Veränderungen werden erarbeitet.

Ein besonderes Augenmerk wird auch auf die gelingenden Faktoren für eine gute Zusammenarbeit zwischen "Jung und Alt" gelegt.

Es wird mit Input Vorträgen, wissenschaftlichen Tests, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, u.v.a.m. gearbeitet. Wünsche der Teilnehmenden werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Für Mitarbeiter:innen ab 50 Jahre.

Programm

Montag, 27. Oktober 2025

12:30 Uhr *Beginn mit dem Mittagessen*

Veranstaltung



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

- 13:30 Uhr** Kennenlernen - mit allen Sinnen mit Körpereinsatz und Humor, Selbst- und Fremdwahrnehmung. Erarbeiten erster Zielvorstellungen.
- 15:30 Uhr** *Kaffee und Kuchen*
- 16:00 Uhr** Vorbilder - zum Thema älter werden - welche haben mich geprägt? Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensweg - kreativ - informativ und aus verschiedenen Blickwinkeln - Resümee ziehen
- 18:00 Uhr** *Abendessen*
- 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr** Vortrag: Altersgemischte Teams: Vorteile und Chancen. Umsetzungsmöglichkeiten für das eigene Unternehmen erarbeiten.

Dienstag, 28. Oktober 2025

- 08:00 Uhr** *Frühstück*
- 09:00 Uhr** Körperwahrnehmung - ein guter Start in den Tag
Thematisches arbeiten, Input Vorträge, Entspannungsübungen
- 10:30 Uhr** *Kaffeepause*
- 11:00 Uhr** Ein Blick auf mein Lebenspanorama, phantasievoll, meditativ und kreativ
- 12:30 Uhr** *Mittagessen*
- 14:30 Uhr** Wie soll es weitergehen - welche Visionen habe ich?
Gibt es Vorbilder, die mich (positiv oder auch einschränkend begleiten)
Blick in den beruflichen Alltag.
- 15:30 Uhr** *Kaffee und Kuchen*
- 16:00 Uhr** Phantasievoller und meditativer Ausklang
- 18:00 Uhr** *Abendessen*

Mittwoch, 29. Oktober 2025

- 08:00 Uhr** *Frühstück*

Veranstaltung



Gefördert vom:



- 09:00 Uhr** Wachwerden - bewusst werden!
Bewegung und Wahrnehmung. Vortrag zum Thema: Übergänge,
beruflich und privat
Gespräch und Diskussion im Plenum
- 10:30 Uhr** *Kaffeepause*
- 11:00 Uhr** Auswertung - Auseinandersetzung mit den "alten Hüten" zum Thema
älter werden. (Auch im Unternehmen)
Ausblick - wo soll es hingehen? Was verändere ich? Wann? Wie?
- 12:30 Uhr** *Abschied mit dem gemeinsamen Mittagessen*

Organisatorische Hinweise

Tagungsort

Akademie Franz Hitze Haus
Kardinal-von-Galen-Ring 50
48149 Münster
Telefon: 0251 9818-0
www.franz-hitze-haus.de

Beginn: 27.10.2025, 12:30 Uhr mit dem Mittagessen
Ende: 29.10.2025, 13:00 Uhr nach dem Mittagessen

Verantwortlich: Dr. Katharina van Elten, SkF Gesamtverein e. V., Dortmund

Referentin

Margret Hilleringmann, Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Gestalt/Suchttherapeutin/Psychodrama VDR, Bönen

Verbindliche Anmeldung

Sozialdienst katholischer Frauen Gesamtverein e. V.
Agnes-Neuhaus-Str. 5 | 44135 Dortmund
Ramona Hartmann (Tel: 0231 557026-13)
fortbildung@skf-zentrale.de

Anmeldeschluss: 31. Juli 2025

Rücktrittsbedingungen

Es werden nur schriftliche Absagen (auch Mail) akzeptiert.
Die Stornokosten betragen bei Absage später als
–8 Wochen vor Beginn: 25% aller Kosten
–4 Wochen vor Beginn: 40% aller Kosten

Veranstaltung



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

–2 Wochen vor Beginn: 80% aller Kosten
–1 Woche vor Beginn: 100%.

Kosten

Die Kosten der Veranstaltung betragen inkl. Unterkunft und Verpflegung **370 €**
(vorbehaltlich der Förderung durch das BMFSFJ). Nach der Veranstaltung erhalten
Sie eine Rechnung



Veranstalter

Sozialdienst katholischer Frauen Gesamtverein e. V.
Agnes-Neuhaus-Str. 5
44135 Dortmund
Tel: 0231 557026-0
www.skf-zentrale.de

Zielgruppe:

Termin:

27.10.2025 12:30 Uhr - 13:00 Uhr

Veranstaltung



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Veranstaltungsort:

Franz Hitze Haus
Kardinal-von-Galen-Ring 50
48149 Münster
<https://www.franz-hitze-haus.de>

Ansprechpartner:

Dr. Katharina van Elten (vanelten@skf-zentrale.de, +49 (231) 557026-34)
Ramona Hartmann (hartmann@skf-zentrale.de, +49 (231) 557026-13)

Veranstalter:

SkF Gesamtverein e. V.