

Zum Antrag auf Anerkennung folgender Veranstaltung als Bildungsurlaub:

Happy Aging – Gesund und motiviert in den letzten Berufsjahren: Gesellschaftliche Rahmenbedingungen und persönliche Strategien zur Vorbereitung auf den Ruhestand

Wochentag	Zeit	Inhalte	Methoden	UE
Montag	Vormittag	<p>Begrüßung und Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage/Motive, Programmüberblick, Ziele der Woche , Orga</p> <p>Alter - nicht nur - als gesellschaftliches Phänomen: Demografie und Demoskopische Daten zur Generation der Babyboomer Work-Life Balance zwischen dem 55 und 67 Lebensjahr bewusst gestalten</p> <p>- Das Bild der älteren Arbeitnehmer und Rentner in unserer Gesellschaft im Wandel der Zeit. - Stellenwert Arbeit und Ruhestand in unserer Kultur. - Statistische Daten: Tätigkeiten, Berufe, Ehrenämter, Care-Arbeit im Wandel der letzten 50 Jahre</p> <p>Koordination von Arbeit und Alltag: Strukturen geben Halt (Arbeitsplatz als Strukturgeber) Bestandsaufnahmen zu Energieräubern und Zeitdieben in Beruf und Gesellschaft</p>	<p>Einführende Gesprächsrunde, Befragung, Flipchart für Erwartungen und Ablauf</p> <p>Vortrag, Unterrichtsgespräch Skript/Daten Statist. Bundesamt u.a.</p> <p>Einzel- und Gruppenarbeit</p> <p>Metaplanwand gestalten Diskussion</p>	<p>1 UE</p> <p>1 UE</p> <p>1 UE</p> <p>1 UE</p>
	Nachmittag	<p>Systematische Auseinandersetzung mit den letzten Berufsjahren und dem Übergang in eine neue Lebensphase</p> <p>Ziele, Pläne und Zeiteinteilung in Beruf und Alltag Soziales Umfeld aktiv gestalten, Möglichkeiten für nebenberufliches sinnstiftendes Tun in einer Demokratie auf den Ebenen Familie, Nachbarschaft, Stadtteil, Bundesland, Kirche, NGOs, Sozialverbände; Sport- und Musikvereine, international, ua.</p> <p>Historische Betrachtung: Diskurs: Was unterscheidet die Nachkriegskinder und -enkel von der Generation davor? Fluch und Segen der Babyboomer im gesellschaftlichen Kontext; die Gnade der späten Geburt; Vergleich Ost- und Westdeutscher und anderer Biografien der Kursteilnehmenden. Integrative Kommunikation ggü. Minderheiten Awarenessprogramme der VHS kennen</p>	<p>Teaching, Reflexion, Übung, Diskussion, Partnerarbeit,</p> <p>Einzelarbeit im Skript, Priorisieren in der Gruppe,</p> <p>Diskussion, Erfahrungsaustausch</p>	<p>2 UE</p> <p>1UE</p> <p>1 UE</p>

Dienstag	Vormittag	<p>Kommunikation in Beruf, Familie und Gesellschaft analysieren und aktiv mitgestalten</p> <p>Auswirkungen von gesellschaftlichen vermittelten Werten und Vorbildern auf das eigene Selbstbild, kulturelle Unterschiede im Vergleich zur Situation der Babyboomer in ausgewählten europäischen Ländern; Bedeutung des Generationenvertrags; politische und gesellschaftliche Diskurse zum Altern.</p> <p>Erfahrungen am Arbeitsplatz von Menschen mit geringer digitaler Affinität oder Vorerfahrung Was bringt die spät oder wenig digital sozialisierte Generation der ü 60 analog geprägten Arbeitnehmenden am Arbeitsplatz weiter. Wie nutzt sie Kompetenzen aus der analogen und digitalen Welt? Welches Wissen kann sie an Jüngere im Kollegium evtl. weitergeben?</p> <p>Antreiber und Gegenerlaubnis kennen, Biografisches in Siebenmeilenstiefeln, Selbstbild-Fremdbild/JoHari-Fenster</p> <p>Achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz, in Partnerschaft/Familie, Gesellschaft;</p> <p>Beziehungen analysieren und gestalten; Gefühlsinventur; Die fünf Sprachen der Liebe verstehen Vier-Ohren- Modell nutzen und Achtsam kommunizieren lernen</p>	<p>Theorie/Teaching Übung+Präsentation</p> <p>Erfahrungsaustausch Lebenslinien zeichnen, Moderierte Diskussion,</p> <p>Partnerarbeit Theorie- Input</p> <p>Übung der Technik „Achts Zuhören“</p> <p>Plenum, Austausch Metaplan Visualisierung Übung</p>	<p>2 UE</p> <p>1 UE</p> <p>2 UE</p>
	Nachmittag	<p>Das Berufsleben in den letzten Arbeitsjahren gut gestalten: Ziele, Pläne, Zeiteinteilung „Mein neuer Stundenplan“, Visionen, Ungelebtes Leben</p> <p>Gesellschaftliche und persönliche Bedeutung von Vorsorge, Vollmachten und Verfügungen; Papiere, Termine und Abläufe Finanziellen Spielraum überblicken</p> <p>Altersgerecht Wohnen in der Stadt und auf dem Land – eine gesellschaftliche Herausforderung: Wohnen im Alter: Singlehaushalte, Alters-WG, Mehrgenerationenfamilien, Wohnoptionen im Pflegefall – Gesamtwirtschaftliche Kosten-Nutzenbetrachtung der Vereinsamung Älterer und wie individuell z.T. gegengesteuert werden kann.</p> <p>„Das Beste kommt zum Schluss“</p>	<p>Partnerübung</p> <p>Gruppenreflektion, Finanztabelle ausfüllen, Einzelarbeit, Coaching bedarfswise Podiumsdiskussion</p> <p>Filmtrailer</p>	<p>1 UE</p> <p>1 UE</p> <p>1 UE</p>

Mittwoch	Vormittag	Selbstfürsorge: Gesundbleiben am Arbeitsplatz Arbeitsmedizin: Arbeitsmedizinischer Gesundheitsschutz und Salutogenese am Arbeitsplatz „Energy-Konzept“ – Das Arbeitsmedizin. Modell von Sabine Schonert-Hirz zur Stabilisierung von Körper, Geist und seelischer Gesundheit am Arbeitsplatz Sinn & Werte bewusst machen, Gesunderhaltung So stärke ich mein Immunsystem: Resilienz: Was uns stärkt Kintsugi/Goldflicken lernen, Umgang mit Krisen Was tun bei psychischer Belastung am Arbeitsplatz? Positive Psychologie und Definition Bausteine emotionaler Intelligenz, Mentalen Notfallkoffer kennen Mindsetting: So bleibe ich ausgeglichen, resilient und zufrieden im Alltag und am Arbeitsplatz So Sorge ich für guten Schlaf Gesellschaftliche Einflussfaktoren auf den Schlaf: Arbeitszeiten, Erreichbarkeit, Medienkonsum- und Inhalte Mentale Gesundheit 2.0 Was tun bei Unruhe, Ängsten rund um den Arbeitsplatz? Die Angst, nicht mehr zu genügen Das „Zuviele mentale Tabs offen“-Phänomen Gesamtgesellschaftliche Kosten-Nutzenbetrachtung von Gesunderhaltung, Fitness, Longevity als gesellschaftliches Phänomen „The 100 Year Life“ – Exkurs: Das neue Japan. Ministerium für Langlebige	Theorie Diskussion, Bedarfsanalysen, Reflexion, Übungstandems,	2 UE	
			Teaching, Übungen/Auflösung	1 UE	
			Diskurs und Diskussion		
			Übung Diskussion Reflexion	1 UE	
	Nachmittag	Erkenntnisse aus der Arbeitsmedizin: Konkrete Umsetzung erarbeiten Gesellschaftlich und individuell nutzen und in den Alltag integrieren	Übung/Masterplan Diskussion Reflexion u. Partnerarbeit	2 UE 2 UE	
	Vormittag	Rund um die Rente Gesellschaftliche Diskussionen und gesetzliche Regelungen als Teil des gesellschaftlichen Rahmens (der Kurs bietet keine individuelle Rentenplanung oder Beratung) Gesetzliche Regelungen zum Ruhestand kennen Aktuelle politische Rentendiskussion (Lastenverschiebung auf folgende Generationen; fondsgebundene Aktienrente). Rente und Absicherung in D im Vgl. zu Norwegen, Österreich, Finanzielle Allgemeinbildung rund um Rente und Vorsorge. Gender Payment Gap – wie Frauen besser vorsorgen, statt auf den Staat oder Partner zu hoffen; Vertrauenswürdige Medien nutzen wie Courage Finanzmagazin; Madame Moneypenny	Angeleitete Diskussion, Theorievermittlung Interaktion: Gestaltung Metaplanwand in Partnerarbeiten Arbeit im Skript, Diskussion, Teaching,	2 UE 2 UE	

Freitag	Nachmittag	<p>Erben und Testament; Patientenverfügung;</p> <p>Wie-wann-wo-wie beantrage ich Rente, Besteuerung der Rente Hinzuverdienstgrenzen und neue gesetzliche Regelungen und Pläne der Bundesregierung dazu</p>	<p>Teaching, Arbeit im Skript, Partnerübung, Ergebnispräsentation</p> <p>Diskussion; Erfahrungsaustausch</p>	<p>2 UE</p> <p>2 UE</p>	
	Vormittag	<p>Positiv denken in Beruf und Alltag: Motiviert die Segel setzen und die eigenen Werte leben</p> <p>Die Hierarchie der eigenen Werte reflektieren Die fünf großen Hindernisse kennen und individuell klären Den Achtfachen Pfad kennen (Buddhistische Philosophie) Fragen und Praktisches; FAQs</p> <p>Konkretes zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge Beruflich und privat Umsetzungsplanung</p>	<p>Selbstbefragung, Reflektion, Partnerarbeit als Walk & Talk</p> <p>Film oder Kurzgeschichte, Teaching, Übungsgruppen</p>	<p>2 UE</p> <p>2 UE</p>	
	Nachmittag	<p>Brief an mein Leben Gold Nuggets: Das nehme ich für mich aus dieser Woche mit</p> <p>Zusammenfassung Dank & Verabschiedung</p>	<p>Schreibreflektion, Ergebnissicherung auf Metaplanwand, Komplimente Liste</p> <p>Blitzlicht</p>	4 UE	
			gesamt	40 UE	