



Berufliche Vergewisserung bei der pad gGmbH

Konzept zur Qualifizierungsmaßnahme "Erfahrung zählt"

Inhalt

Ausgangslage	1
Ergebnisse der Qualifizierungsmaßnahme	
Evaluation	
Inhaltliche Schwerpunkte	
Rahmen und Organisation	

Verfasser

Wir.Leben.Zukunft – Arbeit gestalten für Generationen Neue Grottkauer Str. 5 12619 Berlin

Tel.: 030 – 92 25 71 40

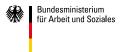
Wir.leben.zukunft@pad-berlin.de

pad gGmbH Kastanienallee 55 12627 Berlin Tel.: 030 - 93 55 40 40

info@pad-berlin.de

Sämtliche Inhalte dürfen nur nach vorheriger Zustimmung kopiert oder veröffentlicht werden.

Das Projekt "Wir.Leben.Zukunft" wird im Rahmen des Programms "rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft" durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.









Ausgangslage

Die Seminarreihe orientiert sich an der Altersstruktur des Trägers und richtet sich vor allem an ältere Beschäftigte. Im Rahmen der Veranstaltung werden unter anderem folgende Fragen thematisiert: In welcher Berufs- und Lebensphase sehen Sie sich? Welche Haltung und welche Werte sind Ihnen wichtig und welchen Herausforderungen stellen Sie sich aktuell? Gemeinsam werfen die Teilnehmenden einen Blick auf ihre beruflichen Erfahrungen und reflektieren dabei persönliche Ressourcen und Potenziale.

Ergebnisse der Qualifizierungsmaßnahme

Im Rahmen der Seminarreihe werden im Gespräch mit den Teilnehmenden offene Fragen zu beruflichen Entwicklungs- und eventuell Wechselmöglichkeiten gesammelt. Das Projekt *Wir.Leben.Zukunft* arbeitet inhaltlich an den Themen weiter und lässt die Ergebnisse sowohl in einen Vorschlagskatalog zur Laufbahngestaltung als auch in ein Konzept zum Arbeitsplatzwechsel einfließen.

Evaluation

Die Seminarreihe wird in drei Schritten evaluiert:

1. Evaluation des Seminartages

Dieser Feedbackbogen dient der Beurteilung des einzelnen Veranstaltungstages zu folgenden Themen:

- Vermittlung der Sachverhalte durch den/die Referent_in
- Methodik und Organisation des Seminars
- Positive Anmerkungen sowie Anregungen, Wünsche, Kommentare

2. <u>Evaluation der kompletten Veranstaltungsreihe</u>

Am letzten Seminartag der Veranstaltungsreihe erfolgt eine Befragung zu folgenden Themen:

- Einschätzung der Kompetenzerweiterung durch die Maßnahme
- Motivation der Teilnehmenden, sich nach Abschluss der Seminarreihe weiter mit den Themen zu beschäftigen und erlernte Inhalte im Arbeitsalltag anzuwenden
- Besonders wichtige Themen
- Organisatorischer Rahmen der Veranstaltung

Optional

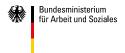
Bei Interesse können die Teilnehmenden einen "Brief an sich selbst" schreiben. Im Vordergrund stehen Fragen zur Seminarreihe wie "Das möchte ich auf keinen Fall vergessen" oder "Das bleibt mir in guter Erinnerung!". Der Brief wird in einem personalisierten verschlossenen Umschlag aufbewahrt und sechs Monate nach Seminarende, zusammen mit dem Evaluationsbogen Teil II, an die Mitarbeiter_innen per Post verschickt.

3. Evaluation des Wissenstransfers ½ Jahr nach Beendigung der Seminarreihe

Sechs Monate nach Beendigung der Maßnahme erhalten die Teilnehmenden einen Bogen mit Fragen zur Übertragbarkeit der Seminarinhalte. Folgende Fragen stehen dabei im Vordergrund:

- Einschätzung der Übertragbarkeit / Anwendbarkeit erlernter Inhalte und Methoden im Arbeitsalltag
- Weitergabe des erworbenen Wissens an Kolleg_innen
- Veränderungen im persönlichen Arbeitsverhalten
- Hindernisse und Verbesserungsbedarfe für den Wissenstransfer

Das Projekt "Wir.Leben.Zukunft" wird im Rahmen des Programms "rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft" durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.









Inhaltliche Schwerpunkte

1. Seminartag - Sinn und Zweck der 4. Seminartag - Work Life Balance, "Work life bullshit" Qualifizierungsmaßnahme. Selbstkenntnis und Ist Arbeitszeit keine Lebenszeit? Selbstregulation als Chance. • Wir können unser Leben gestalten, wenn wir besser • Burnout verstehen, wie wir funktionieren. • Was bedeutet Balance? • Komfort Zone - Metaebene - Sinnebene • Stressbewältigung, Entspannung • Opfer - Täter, oder: "Die anderen sind schuld." Was wäre wenn? Eine imaginierte Reise (Vision) • Der individuelle Zufriedenheitspegel 5. Seminartag – Da ist nichts mehr zu ändern! Der • Unser flexibles Gehirn: Ein kleiner Einblick in die andere Blick auf mich und die Welt. "Neues aus der Physiologie. Anstalt" • Das unbewusste, oder : "Das Dilemma der eigenen • Umgang mit Sackgassen, Ängsten und Hilflosigkeit Fernsteuerung." Kreativität und Humor als Entspannung und Anschub • Zielbestimmung: Was will ich, was traue ich mir zu? • Distanzierung: "Einfach nicht mitmachen Affirmation Aussteigen" • Veränderung im Leben zulassen: Ab morgen... 2. Seminartag – Den roten Faden finden. Wo stehen 6. Seminartag - Mit sich selbst gut befreundet sein. Der wir? Wo wollen wir hin? Umgang mit Emotionen • Arbeit mit dem Lebensfaden: (Lebensereignisse, Gefühle kennen und Wahrnehmen: Achtsamkeit Umbrüche. Entwicklungen, Erwartungen, Lebensmotto) Gelassenheit • Würdigung von Verlusten • Arbeit mit "Stabilen Zonen", Identität und Ressourcen • Umgang mit Kränkungen • Brief an eine geliebte Person • Erwartungen, Ziele • Ressourcen und Perspektiven Zukunftsmotto 3. Seminartag - Selbstwert und Selbstfürsorge. Der 7. Seminartag - Was nehme ich mit? wichtigste Mensch in meinem Leben bin ich. • Offene Fragen, Nacharbeitung • Selbstwert, Selbstbewusstsein – Eine theoretische • Gestaltung eines Zukunftssymbols • Füllen eines eigenen Schatzkästchens: Ressourcen und Annäherung • Das unsichere Selbst Stärken • An sich selber glauben, Hindernisse überwinden • Reinigung: Verabschiedung von "Unliebsamen" • Arbeit und Selbstwert • Gemeinsame Betrachtung und Wertschätzung von Selbstfürsorge: Individuelle Zielbestimmung individuellen Schwerpunktthemen der Seminarreihe

Rahmen und Organisation

Teilnehmerschaft	• Fokus: Mitarbeiter_innen aus den verschiedenen Bereichen des Trägers, die das 50igste Lebensjahr erreicht haben oder sich für die Thematik interessieren.
Zeitlicher Rahmen	• August 2017 – Februar 2018
	• 7 Seminartage von 09:00 – 17:00 Uhr
Veranstaltungsort	Einrichtung der pad gGmbH
Struktur der einzelnen Veranstaltungen	Durchführung der Seminarreihe durch externe Referentin
	Struktur
	• Input
	Möglichkeiten zur Selbsterfahrung

Das Projekt "Wir.Leben.Zukunft" wird im Rahmen des Programms "rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft" durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

