

Sehnsucht nach Mehr - Partizipation, Zukunftsgestaltung und Resilienz in der zweiten Lebenshälfte

Bildungsurlaub

Montag – Biografie, Identität und Veränderung

10:00 – 10:45 Begrüßung, Kennenlernen, Wochenüberblick und Erwartungskklärung

11:00 – 12:30 Körperliche und psychische Veränderungen in der Lebensmitte sowie Auswirkungen auf Beruf, Alltag und Selbstbild

14:00 – 15:30 Narrative Identität, persönliche Entwicklung und Reflexion der zweiten Lebenshälfte

15:45 – 16:30 Biografiearbeit: Lebens- und Berufsphasen, Wendepunkte und persönliche Ressourcen

16:30 – 17:30 Heldinnen-Reise als Modell für persönliche Veränderungsprozesse

Dienstag – Entwicklungsaufgaben der zweiten weiblichen Lebenshälfte

09:00 – 10:45 Storytelling, kreatives Schreiben und Entwicklungsmodelle der zweiten Lebenshälfte

11:00 – 12:30 Entwicklungsaufgaben und Zukunftsperspektiven für Beruf und Alltag

14:30 – 15:15 Körperarbeit und Resilienzübungen in der Natur

15:15 – 16:00 Veränderungsprozesse verstehen und persönliche Aufbrüche gestalten

16:15 – 17:15 Kreatives Schreiben und Reflexion persönlicher Veränderungshemmnisse

Mittwoch – Mein neues altes Ich

09:00 – 10:45 Veränderungen der zweiten Lebenshälfte reflektieren, Entwickeln von Akzeptanz und persönlichen Bewältigungsstrategien

11:00 – 12:30 Unterstützungsnetzwerke, persönliche Stärken und Potenziale

14:30 – 15:15 Körperarbeit und Resilienzübungen in der Natur

15:15 – 17:15 Ressourcen- und Kompetenzanalyse, Entwicklung neuer persönlicher Perspektiven

Donnerstag – Reifes Erwachsenenalter: Erfahrung, Werte und gesellschaftliches Engagement

09:00 – 10:45 Eigene Werte und Erfahrungen, Möglichkeiten zur Weitergabe persönlicher Kompetenzen

11:00 – 12:30 Werte für ein gelingendes Zusammenleben und ihre Bedeutung in heutigen Lebens- und Arbeitswelten

14:30 – 15:15 Körperarbeit und Resilienzübungen in der Natur

15:15 – 17:15 Persönliche Entwicklungsgeschichte, Zukunftsperspektiven formulieren und eigene Erzählungen präsentieren

Freitag – Storytelling als Kommunikations- und Bildungsinstrument

09:00 – 10:00 Möglichkeiten des Storytellings in Beruf, Ehrenamt und Alltag, Grundlagen des freien Erzählens

10:00 – 12:30 Praktische Übungen zu Struktur, bildhaftem Erzählen und wirkungsvoller Kommunikation

13:30 – 15:15 Abschlussreflexion, Auswertung, Transfervereinbarungen; Feedback und Abschluss

Allenicht genannten Zeiten sind Pausenzeiten/ freie Zeiten