

# 50plus - Fit im Beruf

## Potenziale und Entwicklungschancen - Teil 1

---

<b>Zielgruppe</b>	Beschäftigte ab 50plus
<b>Ihr Nutzen</b>	In diesem Seminar reflektieren Sie Ihre Rolle im Berufsalltag und setzen sich mit Ihren Potenzialen auseinander. Es werden Verhaltensstrategien zum Umgang mit Belastungen entwickelt und Wege zum Training geistiger und körperlicher Fitness aufgezeigt.
<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reflexion der gegenwärtigen und zukünftigen Rolle im Unternehmen<ul style="list-style-type: none"><li>- Berufsalltag und Anforderungen</li><li>- Bewertung der Entwicklungschancen im Unternehmen</li></ul></li><li>2. Potenzialanalyse und Potenzialentwicklung<ul style="list-style-type: none"><li>- Betrachtung und Bewertung des eigenen Verhaltens in Berufs- und Privatleben</li><li>- Entwicklung von Verhaltensstrategien für den Umgang mit verschiedenen Situationen</li></ul></li><li>3. Geistige Fitness – eine Trainingsfrage<ul style="list-style-type: none"><li>- Entwicklung und Erhaltung spezieller Fähigkeiten</li><li>- Motivation – keine Frage des Alters</li></ul></li><li>4. Physische Fitness als Basis hoher Leistungsfähigkeit<ul style="list-style-type: none"><li>- auf neuen Wegen zu neuen Zielen</li><li>- Wo liegen meine Leistungsgrenzen?</li></ul></li></ol>
<b>Hinweis</b>	Der zweite Tag findet im Freien statt. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.
<b>Dozentin</b>	Jana König
<hr/>	
<b>Nummer</b>	C-15-04/26
<b>Termin</b>	<b>28./29. April 2026</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)
<b>Entgelt</b>	218,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 284,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.skسد.de](http://www.skسد.de) informieren.