

Gesunde Universität Konstanz

Tagung: Freitag, 25. September 2008

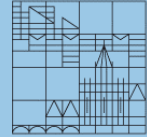
Seminar

„Erfolgreich eigene Kompetenzen erhalten und fördern“

Ein Angebot für **Mitarbeiter 40 +**

**Seminarerfahrung aus dem Angebot der Universität Konstanz im
Rahmen eines BGM- Kooperationsprojektes mit der Techniker
Krankenkasse**





Erfolgreich Kompetenzen erhalten und fördern

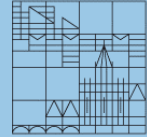
Kursziel und Kursinhalt:

Die Auswirkungen des demographischen Wandel auf die Arbeitswelt/Berufsausschauungsmaterialisierung für das Thema: demographischer Wandel unter der besonderen Betrachtungsweise und dem Zuschnitt auf Mitarbeiter an Universitäten

- Die Risiken erkennen und die Herausforderung als Chance annehmen
- Persönliche Fähigkeiten erkennen
- Nutzenanalyse: in welchen Bereichen können die eigenen geistigen und körperlichen Kompetenzen mit zunehmenden Alter erhalten und ausgebaut werden.
- Eigenverantwortung

Zielgruppe: nichtwissenschaftliche Mitarbeiter ab dem 40. Lebensjahr

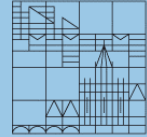
Referent: Ulrich Reiner im Auftrag der Techniker Krankenkasse



Erfolgreich Kompetenzen erhalten und fördern

Ablauf des Workshops

- 1.) Was ist unter dem demographischen Wandel zu verstehen?
- 2.) Risiken des Wandels, Ängste und Hindernisse
 - Gruppenarbeit
 - Präsentation der Ergebnisse
- 3.) Chancen und Möglichkeiten des Wandels
 - Gruppenarbeit
 - Präsentation der Ergebnisse
 - Resümee aus den Gruppenarbeiten: Risiken und Chancen.
- 4.) Der Kompetenzbaum!
 - Erstellung eines persönlichen Kompetenzbaumes.
 - Präsentation der Ergebnisse
- 5.) Eigenverantwortung:
 - Fitness, Lebensführung, Wer bin ich?
 - Einzelarbeit
 - Präsentation der Ergebnisse



Erfolgreich Kompetenzen erhalten und fördern

Ablauf des Workshops

6.) To-do-Liste für die Geschäftsleitung und Personalabteilung

1. Prioritäten,
 - a. schnell umsetzbare Maßnahmen (muss sofort finanzierbar sein),
 - b. langfristige Maßnahmen die eine Budgetierung erfordern,
2. Zu welchen „Opfern“ bin ich bereit, bzw. wie bringe ich mich ein!

7.) Diskussion:

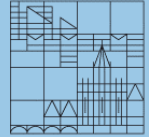
Welche Fragen sind noch offen? Was möchte ich noch gerne angesprochen wissen.
(Was konnte ich von anderen lernen und/oder was würde ich gerne für mich übernehmen?)

Evaluierungsformular zur Bewertung der Veranstaltung.



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

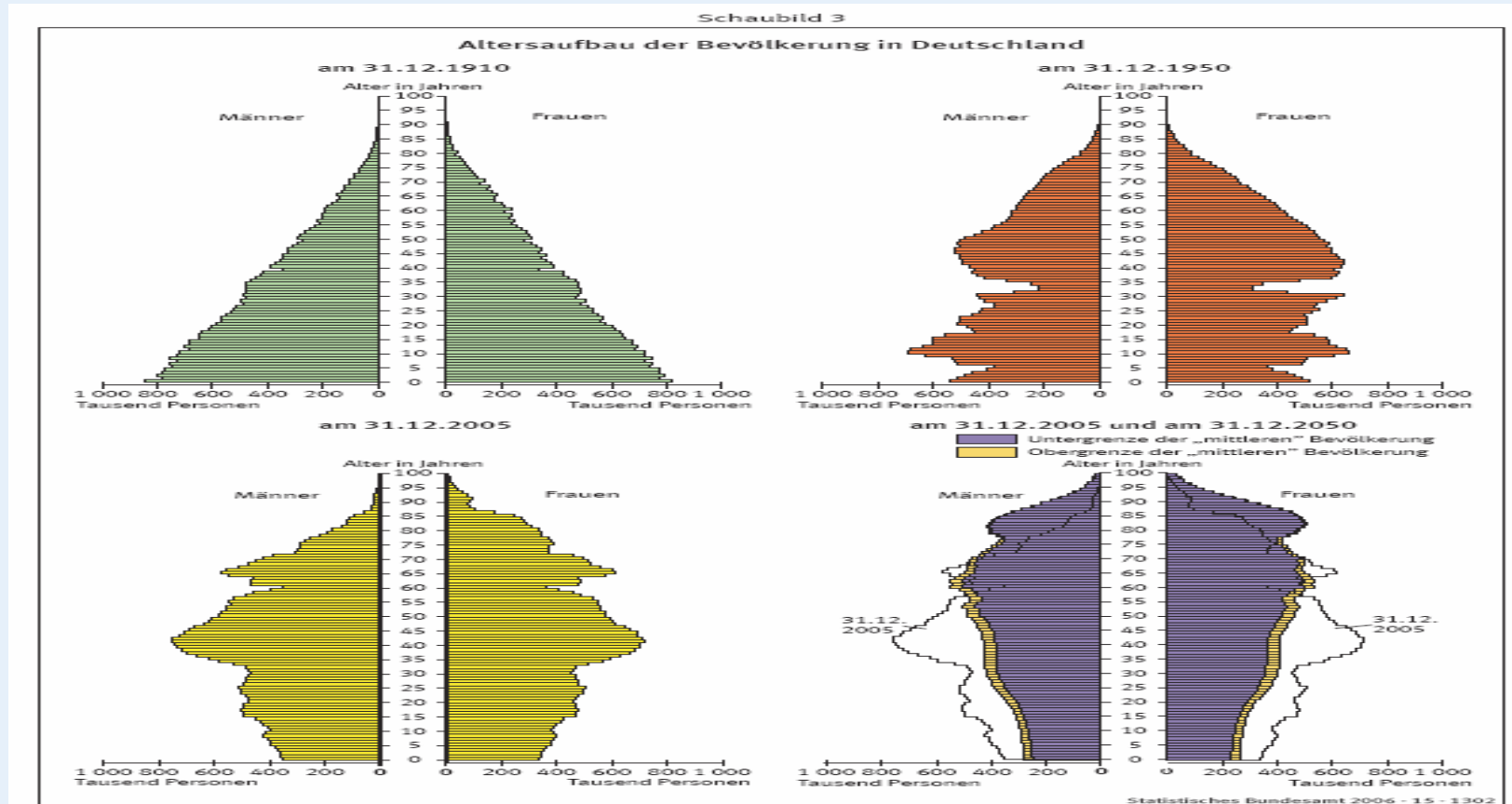
Universität
Konstanz



Anschauungsmaterial

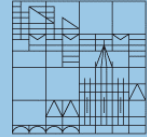
Was ist unter demografischen Wandel zu verstehen?

Altersstruktur

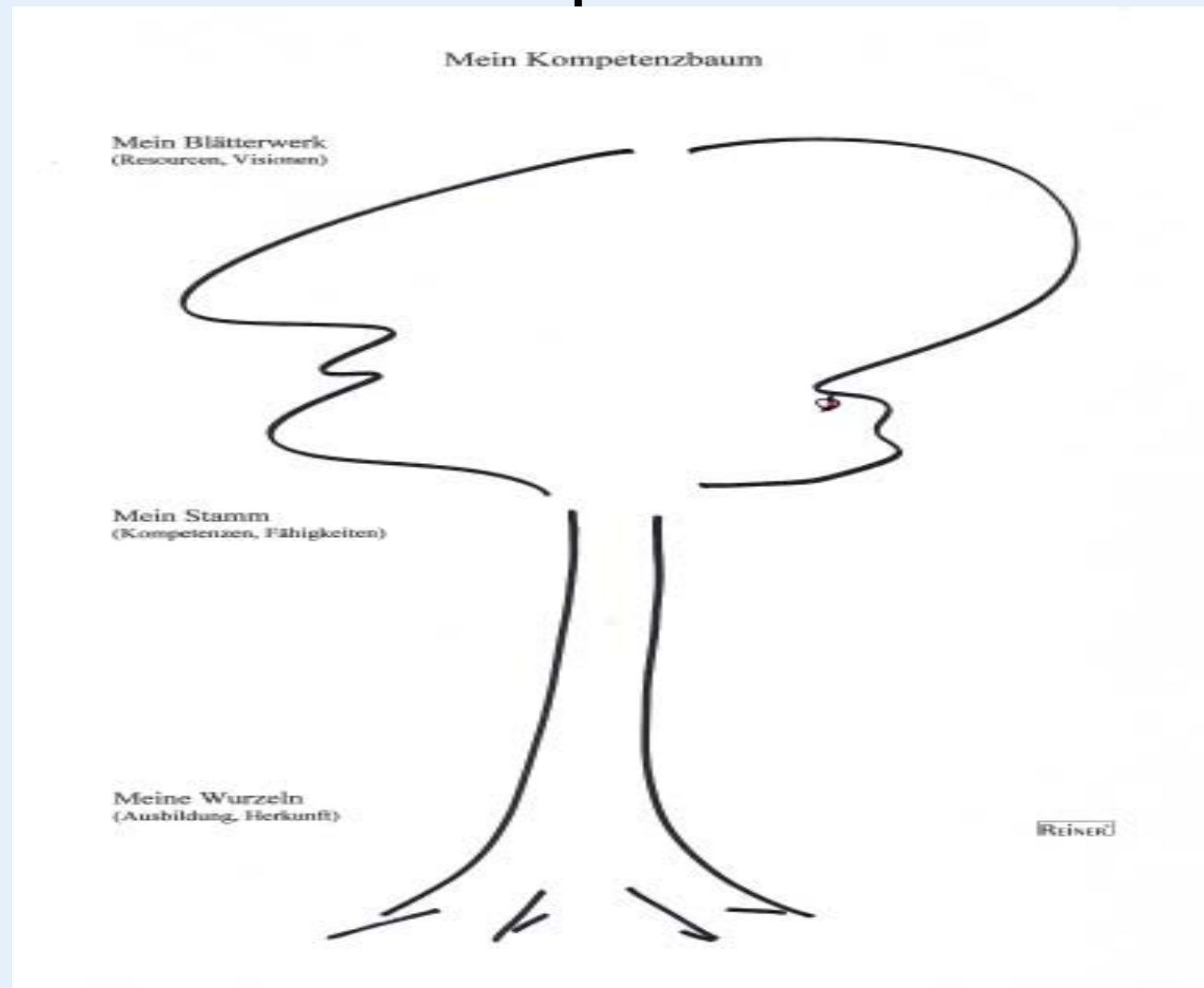


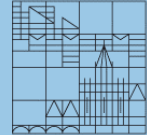
Demographischer Wandel: Handlungsfelder





Der Kompetenzbaum





Arbeitspapier: körperliche und geistige Fitness

Wie steht es mit Ihrer körperlichen und geistigen Fitness??

Ihr Körper	selten	manchmal	sehr oft
Treiben Sie Sport?			
Bewegen Sie sich täglich?			
Trainieren Sie ein- bis zweimal die Woche?			
Ernähren Sie sich „gesund“ und achten Sie auf die Zusammensetzung der Speisen?			
Essen Sie viel Obst, Gemüse, Fisch, Nüsse und Sprossen?			
Trinken Sie mindestens 1 Liter Wasser pro Tag?			
Kühlen Sie sich beim Aufwachen ausgedrückt?			
Nehmen Sie alle Möglichkeiten der gesundheitlichen Vorsorge in Anspruch?			
Ihr Geist			
Finden Sie das Leben spannend?			
Trauen Sie Ihrem Gedächtnis?			
Mühen Sie sich insgesamt wohl?			
Setzen Sie sich klare Ziele?			
Hängen Sie an Dingen?			
Beeinträchtigen Sorgen Ihre Konzentrationsfähigkeit?			
Haben Sie den Mut, Gefühle zu zeigen?			
Haben Sie Intuitionen?			

Wie ausgewogen ist Ihre Lebensführung?

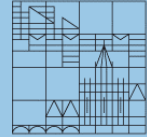
Zu Hause	selten	manchmal	sehr oft	immer
Wenn Sie kleine Kinder haben: Verbringen Sie genügend Zeit mit Gleichaltrigen?				
Essen Sie gemeinsam mit dem Partner?				
Sorgen Sie für regelmäßige Entspannung?				
Treffen Sie sich unter der Woche mit Freunden?				
Haben Sie genug Zeit für Ihre Hobbys/Interessen?				
Görne Sie sich eine Auszeit wenn Sie ausgelastet sind?				
Arbeit				
Kommen Sie vor 19 Uhr nach Hause?				
Vermeiden Sie es abends zu arbeiten?				
Vermeiden Sie es an den Wochenenden zu arbeiten?				
Sind Sie nach der Arbeit entspannt?				
Falls Sie von zu Hause aus arbeiten: Halten Sie sich an feste Arbeitszeiten?				
Wenn Sie Schichtarbeiter sind: Haben Sie ausreichend Zeit für Ihr Privatleben?				

Teamfähigkeit: Wie schätzen Sie sich selbst ein? Sind Sie:

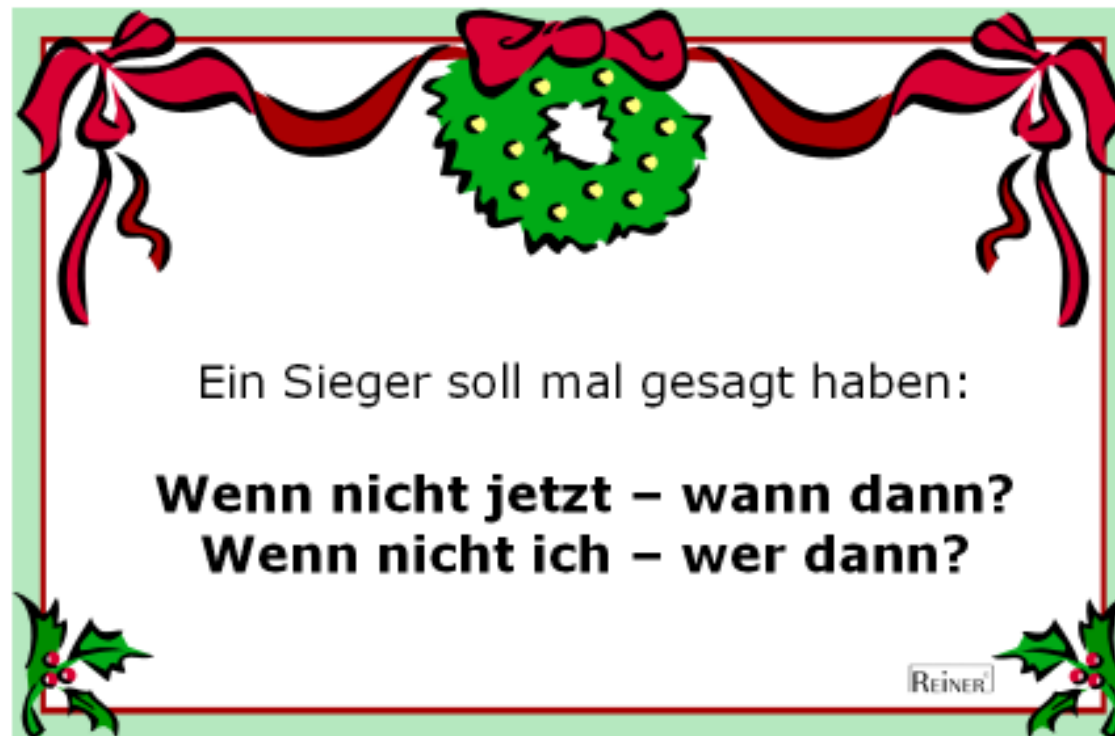
ein Visionär, ein Team-Koordinator, ein Team-Organisator, ein Team-Motivator, ein Team-Beobachter, ein Team-Beobachter, ein Team-Beobachter, ein Team-Beobachter

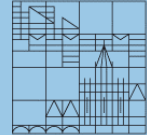
 mehr ein Macher o mehr ein Analytiker o mehr ein Umsetzer o mehr ein Koordinator o

 oder sind Sie mehr ein Einzelkämpfer o ?



Ich bin ein Sieger...





Kontakt Daten:

Ulrich Reiner
Reiner Consulting
Hauptstr. 1 b
77652 Offenburg
Telefon: 0781 92461880
Mobil: 0176 20510735
ure@demographie.eu

Petra Dann
Techniker Krankenkasse
Friedrich-Ebert-Anlage 1
69117 Heidelberg
Telefon: 06221-534-116
Mobil: 0151 18832943
Petra.Dann@tk-online.de