



Weiterbildungsprogramm

Lernen im Arbeitsalltag – Fit im Beruf (LiA)

Das wissenschaftlich fundierte Weiterbildungsprogramm „Lernen im Arbeitsalltag – Fit im Beruf (LiA)“ der Universität Bonn ist auf die Lern- und Lebenssituation von Berufstätigen ab 50 Jahren zugeschnitten. Es werden Methoden vermittelt, um die eigenen Ressourcen zu stärken und damit den Prozess des lebenslangen Lernens zu unterstützen. Im Frühjahr 2018 werden drei kostenfreie Kurse im Umfang von jeweils sieben Terminen à zwei Stunden angeboten, welche die Themenschwerpunkte Stressbewältigung, geistige Fitness und persönliche Kompetenzen haben. Alle Sitzungen bestehen aus einer guten Mischung von praktischen Übungen und theoretischem Hintergrundwissen, die Impulse für den beruflichen und den privaten Alltag bereithalten. Für jeden Kurs können sich maximal fünfzehn Personen anmelden.

Persönliche Kompetenzen:

Sind Sie bereit für einen Perspektivenwechsel? Entdecken Sie Ihre ganz persönlichen Stärken und Fähigkeiten neu, denn jeder kann mehr, als ihm bewusst ist! Jenseits von Zertifikaten und bescheinigten Ausbildungen richten wir den Blick auf die gesamte Lebensspanne und erarbeiten sowohl berufsbiographische als auch persönliche Kompetenzen.

Wann? Dienstags 17:30 – 19:30 Uhr (10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05.)
Wo? Institut für Psychologie, Kaiser-Karl-Ring 9, 53111 Bonn, Besprechungsraum

Geistige Fitness:

Sie möchten Ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern? Dann ist dieses Training genau das Richtige für Sie! Hier lernen Sie verschiedene Übungen und Methoden kennen, um Ihre Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit und Analysefähigkeit zu verbessern. Dies wird unter anderem durch die Beschäftigung mit einem asiatischen Strategiespiel erreicht. Darüber hinaus werden Gedächtnisstrategien erarbeitet und erprobt. Auch das Erlernen von kurzen Übungen zum „Auffrischen“ im Arbeitsalltag stellt eine wichtige Säule dieses Kurses dar.

Wann? Mittwochs 17: 30 – 19:30 Uhr (11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05.)
Wo? Institut für Psychologie, Kaiser-Karl-Ring 9, 53111 Bonn, Besprechungsraum

Stressbewältigung:

In diesem Kurs gehen wir dem individuellen Stresserleben auf den Grund. Dabei werden Methoden zur Stressbewältigung vorgestellt und eigene Strategien entwickelt, um das Stresserleben zu reduzieren. Auch die Themen Erholung und Distanzierung sind zentrale Bestandteile des Trainings.

Wann? Donnerstags 17: 30 – 19:30 Uhr (12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 17.05., 24.05., 07.06.)
Wo? Institut für Psychologie, Kaiser-Karl-Ring 9, 53111 Bonn, Besprechungsraum

Wenn Sie an einem Kurs teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte verbindlich bis zum **28.03.2018** bei Frau Stahlhofen (stahlhofen@uni-bonn.de) an. Teilnehmen können Berufstätige ab 50 Jahren (mind. Teilzeit). Die Teilnahme ist kostenlos. Die Platzvergabe erfolgt nach der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen.

