

Schlusspurt

für FachspezialistInnen und leitende Mitarbeitende 55+

Workshop (1.5 Tage vor Ort),
plus Vor- und Nachbereitung

Freitag, 14. November 2025 und
Samstag, 15. November 2025

Testimonials

«Die Auseinandersetzung mit meinen letzten Berufsjahren war sehr wertvoll. Der Austausch mit Berufskollegen und den Coaches war sehr spannend und hilfreich. Es war der beste Kurs, den ich in all den Jahren besucht habe.» Roland Räuftlin, Die Post

«Der Kurs hat mich motiviert, mich mit den bevorstehenden Jahren auseinanderzusetzen und mir hierzu auch ganz konkrete Techniken und Ideen gegeben. Ich kann den Kurs jedem zu 100% empfehlen.» Lorenz Gallmann, Die Post

Start

Viele Arbeitgebende assoziieren mit zunehmendem Alter ihrer Mitarbeitenden höhere Kosten, eine sinkende Arbeitsproduktivität, höhere Unfallhäufigkeit, vermehrte Fehlzeiten infolge Krankheit und einen Rückgang der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeiten. Innerbetrieblich nimmt oft die Wertschätzung ab («altes Eisen»), Anerkennung von Erfahrung und Fähigkeiten ist gering, die Bereitschaft zur Weiterbildung ist wenig verbreitet, schwindendes Selbstvertrauen und Mangel an Dynamik werden beklagt.

Studien zeigen, dass ältere Mitarbeitende viele Fähigkeiten und Ressourcen haben, die für eine Organisation sehr wertvoll sind. Dies betrifft neben dem akkumulierten Fachwissen, interpersonale Fähigkeiten (Netzwerkbildung) und einen guten Sinn für das Mach- und Umsetzbare. Dafür, dass diese produktiv und wertschöpfend fürs Unternehmen eingesetzt werden, sind emotionale, motivationale und Aspekte des Wohlbefindens von eminenter Bedeutung. Alter und Erfahrung als Erfolgsfaktoren ergänzen so die digitale Kompetenz der Jugend.

Ziele & Inhalt

Ziele

- Die 55+ Mitarbeitenden werden wieder wahrnehmbar und tragen aktiv, spürbar und motiviert zum Erreichen der Unternehmensziele bei.
- Die Organisation verfügt über Mitarbeitende, die ihre letzte Arbeitsphase entschlossen und gezielt angehen.
- Die Teilnehmenden setzen sich in einer Gesamtschau (Körper und Geist) mit ihrer Lebens- und Arbeitssituation auseinander, identifizieren Motivationshindernisse und entwickeln kreative Ideen und setzen Prioritäten für die letzte Arbeitsphase.

Inhalte

Bewusstwerdung und Selbsterfahrung der Veränderungen in der Arbeitswelt, des eigenen Körpers und der Hirnleistung, sowie Erarbeitung der beruflichen und persönlichen Zukunftsvisionen. Konstruktiver Austausch zwischen den Teilnehmenden und den Coaches, die sich in unterschiedlichen Phasen des Lebens befinden.

Infos

Ort

Hotel Seerose Resort & Spa
Seerosenstrasse 1, 5616 Meisterschwanden
www.seerose.ch
Car Pool und Shuttle Service zum ÖV werden organisiert.

Beginn

Freitag, 14. November 2025, 16 Uhr

Ende

Samstag, 15. November 2025, 17 Uhr

Kosten

CHF 1'800.-
(inkl. Übernachtung und allen Mahlzeiten)

Anmeldung

unter www.geistigfit.org

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt

Anmeldeschluss: 1. September 2025

Programm

Vorbereitung

- Mit jedem Teilnehmenden findet ein ca. einstündiges digitales Vorgespräch zum Kennenlernen der individuellen Situation und der Erwartungen statt

Workshop

- Methodik: Zentral ist der persönliche Austausch zwischen den Teilnehmenden. Die Coaches liefern zusätzlich Inputs und motivieren zu körperlicher und geistiger Bewegung
- In Einzel-, Gruppen- und Plenumsarbeit («think», «pair», «share») werden die persönlichen Arbeits- und Lebenssituationen analysiert, reflektiert und individuelle Entwicklungsschritte und Umsetzungsziele erarbeitet.

Nachbereitung

- Mit jedem Teilnehmenden findet ca. 3 Monate nach dem Workshop ein digitales Nachgespräch zur Frage der Umsetzung der beruflichen und persönlichen Ziele statt.

Coaches

Esther Flückiger,

Dipl. Naturwissenschaftlerin ETH, Sport- und Bewegungswissenschaften, Sportlehrerin und Mentaltrainerin, Unternehmerin SPEAK Albertin AG, Wädenswil

Prof. em. Dr. phil. Andreas U. Monsch,

ehemaliger Leiter Memory Clinic, Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER; Professor emeritus für Neuropsychologie, Fakultät für Psychologie, Universität Basel

Dr. phil. Samuel Rom,

Fachpsychologe für klinische Psychologie FSP, ehemaliger langjähriger CEO der Schützen Rheinfelden AG, Weiterbildung Harvard University, Boston, Erfahrung als Unternehmer, Verwaltungs- und Stiftungsrat

Norman Wunderle,

ehem. Prof. lic. phil., Fachpsychologe FSP, 30 Jahre Tätigkeit in der Organisations- und Führungskräfteentwicklung, ehemals Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Berner Fachhochschule, Weiterbildungen im Bereich geistige Fitness

