

Lernen im Arbeitsalltag - Fit im Beruf (LiA)



Lernen im Arbeitsalltag - Fit im Beruf (LiA)

(ein Projekt der Universität Bonn, gefördert von der Hans
Hermann Voss-Stiftung)

Das Training

Fit im Beruf richtet sich als betriebliche Weiterbildungsmaßnahme an Berufstätige ab 50 Jahren. Es zielt darauf ab, das berufliche Selbstbewusstsein erfahrener Arbeitnehmer zu fördern und ihnen ihre besonderen Kompetenzen bewusst zu machen.

Die Fördermaßnahme verfolgt dabei nicht das Ziel einer fachspezifischen Qualifizierung, sondern will generell die Selbstwirksamkeits- und Kompetenzerwartung von Arbeitnehmern fördern.

Erreicht werden sollen:

- Bewusstmachung bereits vorhandener Kompetenzen
- Individuelle Aktivierung
- Erhöhung der subjektiven Zufriedenheit der Teilnehmer
- Erhöhung beruflichen Engagements

Die Module des Trainings

Stressbewältigung

Stress ist eines der größten Probleme der heutigen Gesellschaft. Er raubt den Menschen die Erholung und das führt zu verminderter Konzentration, Agitiertheit und schließlich zu schlechterer Arbeitsleistung bis hin zu Burnout. Daher ist ein Stressbewältigungstraining ein besonders förderliches Mittel, um die Arbeitsleistung und die Arbeitszufriedenheit von erfahrenen Mitarbeitern zu erhalten bzw. zu verbessern. Leitfragen des

Wissenschaftliche Leitung:

Prof. Dr. Una M. Röhr-
Sendlmeier



Ansprechpartner:

PD Dr. Udo Käser

M. Sc. Tanja Hüber

M. Sc. Lena Stahlhofen

M. Sc. Julia Reintges

Moduls sind: Wie gehe ich mit Stress um? Wie erkenne ich Stress frühzeitig? Was kann ich dagegen tun?

Geistige Fitness

Das Training zur geistigen Fitness ist als ganzheitliches Programm angelegt, das für jede Altersgruppe geeignet ist, um kognitive Flexibilität auf unterhaltsame Art und Weise zu fördern. Es beinhaltet sowohl ein Training schlussfolgernden und logischen Denkens durch ein Strategiespiel als auch ein umfassendes Trainingsprogramm für Konzentration, welches u.a. mit verschiedenen Koordinationsübungen arbeitet. Die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade lassen dabei eine individuelle Anpassung auf die gegebenen Fähigkeiten zu.

Kompetenztraining

Die Mitarbeiter sollen sich mit ihren berufsbiografischen Erfahrungen individuell auseinandersetzen und sich gestützt durch theoretische Einführungen und vielseitige Übungen ihrer eigenen besonderen Kompetenzen bewusst werden.

Eckdaten

- Individuelle Betreuung durch 2 Trainer pro Gruppe
- Kleingruppen von 10-15 Personen
- 15 Termine à 2,5 Stunden

Ehemalige Mitarbeiter:

Dr. Lara Görtner

M. Sc. Hannah Huxholl

M. Sc. Lea Jendreizik

Kontakt:

Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität
Bonn

[Institut für Psychologie](#)

Entwicklungs- und

Pädagogische

Psychologie

Dietkirchenstraße 28

53111 Bonn

Raum 2.002

+49 228 73-4420

fitimberuf@uni-bonn.de

Weitere Informationen:



[LiA-Flyer](#)

[Ergebnisse der LiA-Evaluation](#)

Für weitere Informationen siehe lia-training.de.

Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an!

Kooperationen:



[Hans Hermann Voss-Stiftung](#)



www.zak.uni-bonn.de

WiWi-Dialog in der Provinzial Hauptverwaltung am 03.09.2016.
Teilnehmer (von links): M.Sc. Psych. Lena Stahlhofen, M.Sc. Psych. Lara Görtner, Jörg Funck (Personalchef der Provinzial Rheinland AG), Hans-Jörg Schnorr, Birgit Leineweber, Ute Schoo, Martin Konen, PD Dr. Udo Käser, Marita Krüssel.



www.inifa.de



Eröffnungsbesprechung mit der Stadt Lohmar
(v.l.n.r. Gabriele Willscheid, Leiterin Haupt- und Rechtsamt, PD Dr. Udo Käser, M.Sc. Psych. Lara Görtner, M.Sc. Psych. Tanja Hüber, Insitut für Psychologie, Abteilung für Entwicklungs- und Pädagogische Psychologie Bonn)

Öffentlichkeitsarbeit

1. Vorstellung des LiA-Projekts auf der GEBF-Tagung in Bochum (11.-13. März 2015) in Form eines wissenschaftlichen Posters
2. Vorstellung des LiA-Projekts auf der EAWOP-Tagung in Oslo (20.-23. Mai 2015) in Form eines wissenschaftlichen Posters
3. Vorstellung des LiA-Projekts auf der AOW-Tagung in Mainz (24.-26. September 2015) in Form eines Vortrags
4. Vorstellung des LiA-Projekts auf der GEBF-Tagung in Berlin (07.-11. März 2016) in Form eines Vortrags
5. Vorstellung des LiA-Projekts auf der Aging & Cognition in Zürich (20.-22. April 2017) in Form eines wissenschaftlichen Posters
6. Vorstellung des LiA-Projekts auf der EAWOP-Tagung in Dublin (17.-20. Mai 2017) in Form eines wissenschaftlichen Posters