**PROGRAM Hvordan få det bedste ud af senkarrieren?**

**1. dag**

8.30 – 8.45 **Velkomst og præsentation**

8.45 - 10.45 **Hvornår er man gammel ?**

- En karriere i den 3. alder og den vanskelige overgang fra jobbet

10.45 - 12.00 **Hvad skal du være, når du bliver gammel?**

- Dine kompetencer – en ledetråd i din tredje karriere

12.00 - 12.45 **Frokost**

12.45-14.30 **Fremtidsforestillinger 1: Hvad skal der ske - på jobbet ?**

- Hvordan vil du gerne have det, de næste år på jobbet?

14.30 - 15.30 **Senkarrieren og senior-udviklings-samtalen**

- Hvilke ønsker til de næste år på jobbet?

**2. dag**

8.30 - 10.00 **Aldring – og sundhedsvaner**

- Er der brug for at justere sundhedsvaner – og hvordan ?

10.00-11.30 **Fremtidsforestillinger 2 – Hvad kan der ske - efter jobbet?**

- Et kig ind ad vinduet til efter jobbet - netværk,pensionsalder

11.30 - 12.00 **Know-how – ta’ fat & gi’ slip**

- Hvordan overføre værdifuld erfaring til andre?

12.00 - 12.45 **Frokost**

12.45 - 13.45 **Work-life balance i den 3. alder**

- Personlige beretninger - gæstelærere

13.45 - 14.15 **Udblik til USA**

***-*** Nyere undersøgelser – blandt 78 mio. baby-boomers

14.15 - 15.15 **Fremtidsforestilinger 3 – Hvad skal der ske - nu og fremover ?**

Hvilke personlige mål og gøre-mål i en tredje karriere?

15.15 – 15.30 **Opsamling og evaluering**

*- pauser indlægges undervejs -*

**Hvordan få det bedste ud af senkarrieren?**

*En 2-dages workshop for medarbejdere 57+ i livsfasen inden overgangen fra arbejdslivet*

***Livsfasen, hvor man nærmer sig afslutningen af arbejdslivet, er så fuld af modsætninger, at dialog med andre, omtanke og refleksion samt vejledning er afgørende for, at mange medarbejderes senkarrierer kan blive til større gavn for arbejdspladsen og mere vellykkede for den enkelte.***

Erfarne medarbejdere omkring de 60 år befinder sig i en livsfase, hvor værdifulde erfaringer, forældede forestillinger om aldring og overraskende oplevelser om ungdommelig styrke ofte tørner sammen, samtidig med at døren åbner sig på klem til en af de vanskeligste livsforandringer i voksenlivet – overgangen fra arbejdslivet. Mange 60+’ere føler sig med god ret på toppen af deres ydeevne, men lader sig ofte påvirke af den dominerende fortælling om, at med alderen går det kun ned ad bakke, og at man i stedet for at tage fat, tage nye opgaver og fortsat opkvalificere sig på jobbet, måske skal følge fortællingen om, at man nu skal trappe ned og begynde at pakke sammen.

**Formål:**

Det er formålet med workshoppen,

* at inspirere og styrke seniormedarbejdere til at få det bedste ud af senkarrieren de næste år på jobbet
* at udfordre myter og forestillinger om aldring, arbejdslivet, senkarrieren og ’det store frikvarter’ efter arbejdslivet
* at drøfte med andre seniorer om forestillinger om egen senkarriere på jobbet
* at forberede sig til senior-udviklings-samtalen og udstikke planer for egen senkarriere
* at skitsere hvordan egen know-how bedst kan overføres til arbejdspladsen
* at få et mere klart og realistisk billede af, hvordan den enkeltes liv efter arbejdslivet kan udfolde sig, så ubearbejdede og urealistiske forestillinger ikke længere fylder unødigt i hverdagen

**Form:** Oplæg – gruppearbejde – øvelser – refleksion - dialog

**Kursusleder og underviser** Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d. er forfatter til bogen ’En tredje karriere. Find din egen vej i den nye livsfase’. De seneste år – i sin tredje karriere – har Poul-Erik Tindbæk udelukkende arbejdet med vejledning af voksne på vej mod sidste dag på jobbet samt rådgivning af virksomheder om god seniorpraksis.  I 2012 fik hans workshopmodel en pris af EU-Kommissionen for social entrepeneurship

