

VERWALTUNG VON KARRIEREN IM SPÄTEREN LEBEN

Modul 3 Arbeitsbuch



SASSI
Later-life Careers



Inhalt

EINFÜHRUNG.....	3
1 MODULZIELE UND ZIELE.....	3
2 MODULLIEFERUNG.....	3
3 EINHEITEN.....	4
3.1 Einheit 1 Rückblick auf die berufliche Laufbahn.....	4
3.1.1 Lernergebnisse.....	4
3.1.2 Selbststudium (Kurzbeschreibung).....	4
3.1.3 Gruppenaktivität.....	4
3.2 Referat 2 Wechsel der beruflichen Laufbahn.....	6
3.2.1 Lernergebnisse.....	6
3.2.2 Selbststudium (Kurzbeschreibung).....	6
3.2.3 Aktivität der Gruppe.....	7
3.3 Einheit 3 Entwicklung einer persönlichen Geschichte.....	9
3.3.1 Lernergebnisse.....	9
3.3.2 Selbststudium (Kurzbeschreibung).....	9
3.3.3 Aktivität der Gruppe.....	9
Einheit 1 Vorlage: Aktivität zur Überprüfung der beruflichen Laufbahn im späteren Leben.....	12
Einheit 2 Vorlage: Das "Rad des Lebens" als Instrument für die Überprüfung der beruflichen Laufbahn im späteren Leben.....	13



EINFÜHRUNG

Modul 3: "Managing a Later-Life Career" richtet sich an Personalverantwortliche und Fachkräfte der beruflichen Weiterbildung, die mit älteren Menschen ab 55 Jahren arbeiten. In der heutigen dynamischen und sich weiterentwickelnden Arbeitswelt möchten viele ältere Erwachsene ihre berufliche Laufbahn ändern, ein neues Unternehmen gründen oder später im Leben eine Ausbildung machen. Dieses Modul zielt darauf ab, diejenigen, die mit älteren Menschen arbeiten, mit dem Wissen, den Fähigkeiten und den Strategien auszustatten, die sie benötigen, um ältere Menschen bei der Bewältigung ihres beruflichen Übergangs und der Erreichung ihrer beruflichen Ziele effektiv zu unterstützen und zu befähigen.

I MODULZIELE UND ZIELSETZUNGEN

Das Hauptziel dieses Moduls besteht darin, Personal- und Berufsbildungsfachleuten die Instrumente und Ressourcen an die Hand zu geben, die sie benötigen, um ältere Menschen bei der Gestaltung ihrer beruflichen Laufbahn im späteren Leben zu unterstützen. Indem sie die besonderen Bedürfnisse, Herausforderungen und Bestrebungen älterer Erwachsener verstehen, können Fachleute maßgeschneiderte Unterstützung und Beratung anbieten, um erfolgreiche berufliche Übergänge, unternehmerische Bestrebungen oder Bildungsanstrengungen zu erleichtern. Das Modul bietet einige nützliche Techniken und Strategien, um dies zu erreichen.

Zu den spezifischen Zielen von Modul 3 gehören:

- ❖ Untersuchung der spezifischen Bedürfnisse und Motivationen von Menschen im Alter von 55+, länger zu arbeiten
- ❖ Demonstration einer praktischen Strategie und eines Rahmens für die Überprüfung der beruflichen Laufbahn im späteren Erwachsenenalter
- ❖ einen Überblick über die Methoden und Instrumente zu geben, die für die Überprüfung der beruflichen Laufbahn im späteren Erwachsenenalter und für berufliche Veränderungen genutzt werden können
- ❖ Bieten Sie praktische Tipps, um Menschen über 55 zu motivieren, länger zu arbeiten, und erkunden Sie die verschiedenen Möglichkeiten für sie
- ❖ die Lernenden dazu zu inspirieren, bei der Entwicklung eines Karriereplans ihre eigene Geschichte zu erzählen

2 MODULLIEFERUNG

Das Modul ist in drei Einheiten gegliedert, die jeweils eine Kombination aus Materialien für das Selbststudium und Gruppenaktivitäten bieten, die auf die Moderation von Präsenzveranstaltungen zugeschnitten sind.

Die Einheiten erforschen verschiedene Aspekte des Themas "Karriere im späteren Leben", die miteinander verbunden sind und einer bestimmten Logik folgen. Jede Einheit enthält einzelne Übungen, die entweder zur Selbstreflexion gedacht sind



oder als Methoden und Techniken angeboten werden, die von Trainern/Beratern mit älteren Arbeitnehmern/Menschen als Kunden/Teilnehmern eingesetzt werden können. Es gibt auch Verweise auf weiterführende Literatur, die Ihren Blickwinkel erweitern und tiefere Informationen zu bestimmten Themen liefern, die auf den Folien vorgestellt werden. Jede Einheit bietet eine Gruppenaktivität, die Sie mit einer Gruppe von Teilnehmern testen sollten, um eine größere Wirkung zu erzielen, aber einige davon können auch leicht mit einem einzelnen Klienten durchgeführt werden.

3 UNITS

3.1 Lektion I Rückblick auf die Karriere

3.1.1 Lernergebnisse

Nach Abschluss dieser Einheit werden Sie:

- Erfahren Sie, warum Later-Life Careers (LLC) in der heutigen Realität eine Notwendigkeit ist
- das Konzept der Laufbahnbeurteilung zu verstehen
- in der Lage sein, älteren Menschen dabei zu helfen, ihre Selbstreflexion im beruflichen Kontext mit Hilfe geeigneter Methoden zu verbessern
- Kenntnis verschiedener altersgerechter Methoden und Instrumente für die Erstellung einer Karrierebewertung

3.1.2 Selbststudium (Kurzbeschreibung)

Einheit 1 dreht sich um das Konzept der "Karriereüberprüfung" im späteren Leben. Sie beginnt mit einer kurzen Einführung, in der der Kontext von Karrieren im späteren Erwachsenenalter dargestellt wird - warum ist das Arbeiten im späteren Erwachsenenalter heute ein wichtiges Thema, wie können Karrieren im späteren Erwachsenenalter aussehen und was sind die Vorteile. Im weiteren Verlauf der Einheit wird ein Ansatz vorgestellt, der als Ausgangspunkt für eine Überprüfung der beruflichen Laufbahn im späteren Erwachsenenalter verwendet werden kann und es ermöglicht, die Hauptmotivationen älterer Arbeitnehmer zu ermitteln. Dieser Ansatz schlägt mehrere Fragen zur Selbstreflexion vor, die Sie selbst ausprobieren können. Einheit 1 fährt fort mit einer Einführung in den Zweck einer Laufbahnbeurteilung und deren Hauptvorteile, gefolgt von einigen Methoden und Techniken, die Ihnen helfen können, eine Laufbahnbeurteilung mit Ihren älteren Kunden/Teilnehmern durchzuführen:

- Gespräch über die berufliche Entwicklung
- Karriere-Mapping
- LLC Selbstbewertungsaktivität.

3.1.3 Gruppenaktivität



Gruppenaktivität für Einheit 1

Name	Rückblick auf die Karriere im späteren Leben
Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> • sich auf ein Karrieregespräch mit einem älteren Arbeitnehmer vorzubereiten • darüber nachzudenken, in welche Richtung Ihr Gespräch über die berufliche Entwicklung gehen könnte
Art der Tätigkeit	Selbstreflexion + Diskussion in Paaren + Gruppendiskussion
Zeitraumen	50 min
Benötigte Materialien	Vorlage für die Erklärungen (im Anhang der Arbeitsmappe)
Einführung	Diese Aktivität kann Ihnen helfen, sich auf ein Gespräch mit einem älteren Arbeitnehmer über seine berufliche Entwicklung vorzubereiten. Denken Sie über die wichtigsten Punkte nach, die in ein Gespräch über die berufliche Entwicklung gehören, und versuchen Sie, eine Liste von Aussagen zu erstellen, die Sie in eine Vorlage aufnehmen können, die Sie Ihrem Kunden/Teilnehmer als Ausgangspunkt für das Gespräch über die berufliche Entwicklung aushändigen können.
Beschreibung der Tätigkeit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entwerfen Sie anhand der mitgelieferten Vorlage für eine spätere Karrierebewertung eine Reihe von Aussagen für einen potenziellen Arbeitnehmer im Alter von 55+, über die er nachdenken und die er mit einem C-VET Trainer/Career Coach/Manager während einer Karrierebewertung besprechen kann. In der Tabelle finden Sie bereits einige Beispiele für den Anfang. (20 min) 2. Bilden Sie Paare mit einem anderen Teilnehmer und tauschen Sie Ihre Vorlagen aus. Überprüfen Sie die Aussagen des anderen und versuchen Sie, der anderen Person ein Feedback zu geben. Gibt es einige seiner/ihrer Aussagen, die Sie unpassend finden? Gibt es Aussagen, die Ihnen gefallen und die Sie für Ihre eigene Vorlage übernehmen würden? (15 min) 3. Gehen Sie zurück ins Plenum und diskutieren Sie Ihre Erfahrungen mit der Gruppe. (15 min)



Nachbesprechung	Sie können die folgenden Fragen für die Gruppendiskussion verwenden: <ul style="list-style-type: none">- Haben Sie in den Erklärungen etwas gesehen, das Sie überrascht hat? Was?- Halten Sie diese Übung als Ausgangspunkt für sinnvoll und warum?- Fühlen Sie sich besser vorbereitet auf ein Karrieregespräch mit einem älteren Arbeitnehmer?- Würden Sie Ihre Vorlage mit älteren Arbeitnehmern testen/verwenden?- Wie würden Sie weiter vorgehen, wenn Ihr potenzieller Kunde/Auszubildender die Vorlage ausgefüllt hat?
Anpassung an den Online-Modus	Die Teilnehmer konnten in Gruppenräumen zusammenarbeiten und ihre Vorlagen in Word ausfüllen.
Tipps für den Ausbilder	Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Kopien der Vorlage für die ganze Gruppe vorbereiten.

3.2 Referat 2 Wechsel der beruflichen Laufbahn

3.2.1 Lernergebnisse

Nach Abschluss dieser Einheit werden Sie:

- Wissen über verschiedene Möglichkeiten der beruflichen Entwicklung im späteren Leben
- Lernen Sie verschiedene Instrumente kennen, die älteren Menschen helfen, über ihre (neue) berufliche Laufbahn nachzudenken
- In der Lage sein, übertragbare Fähigkeiten älterer Arbeitnehmer zu erkennen und zu diskutieren
- wissen, wie sie ältere Kunden bei der Suche nach einer geeigneten beruflichen Laufbahn begleiten und ermutigen können

3.2.2 Selbststudium (Kurzbeschreibung)

Einheit 2 befasst sich eingehender mit der Notwendigkeit, ohne Ruhestand weiterzuarbeiten, und mit den inneren Gründen dafür. Die Realität zeigt jedoch, dass viele Menschen über 50 entlassen werden, es sich aber einfach nicht leisten können, in Rente zu gehen - sei es aus finanziellen Gründen oder aus anderen Beweggründen. Was sind die Möglichkeiten für diese Menschen? In dieser Einheit



werden die Konzepte der "älteren Unternehmer", der "Zugabe-/Legacy-Karrieren", der "Un-Ruheständler" und der "Mobilitäten" untersucht. Außerdem wird ein einfacher Ansatz für die Beratung älterer Menschen vorgestellt, die eine "zweite Karriere" anstreben.

3.2.3 Gruppenaktivität

Gruppenaktivität für Einheit 2

Name	Das "Lebensrad" als Instrument für eine Überprüfung der beruflichen Laufbahn im späteren Leben
Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> • Denken Sie über die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens nach und ermitteln Sie mögliche Lücken • Machen Sie einen Schritt in Richtung eines besser ausbalancierten Lebens • Lernen, wie man eine beliebte Technik in einem anderen Kontext anwendet
Art der Tätigkeit	Selbstreflexion + Gruppendiskussion
Zeitraumen	40 min
Benötigte Materialien	Handout des Lebensrads mit klaren Anweisungen, wie damit zu arbeiten ist (als Anhang zu diesem Workbook)
Einführung	Diese einfache, aber wirksame Technik wird häufig im Karrierecoaching eingesetzt. In unserem Zusammenhang kann sie älteren Arbeitnehmern ein Diagramm liefern, das zeigt, wie ausgeglichen ihr Leben im Moment ist, und mögliche Bereiche aufzeigen, die sie in irgendeiner Weise angehen müssen, wenn sie ein ausgeglichenes Leben führen wollen. Dieses Instrument kann ihnen helfen, ihre Prioritäten zu verschieben und möglicherweise ihre berufliche Laufbahn im späteren Leben zu ändern.



Beschreibung der Tätigkeit	<ol style="list-style-type: none">1. Bitten Sie eine Einzelperson oder eine Gruppe älterer Menschen, ein "Rad des Lebens" auszufüllen und den Grad der Zufriedenheit in jedem Bereich ihres Lebens zu bewerten. (20 min)2. Geben Sie den Teilnehmern klare Anweisungen, wie sie dies tun sollen:<ul style="list-style-type: none">▪ Die Mitte des Rads steht für 0 und null Zufriedenheit mit diesem Lebensbereich. Der äußere Rand ist 10 und bedeutet, dass Sie vollkommen zufrieden sind.▪ Denken Sie nun auf einer Skala von 1 bis 10 darüber nach, wie zufrieden Sie mit jedem Bereich sind, und kreuzen Sie jeden Punkt auf der entsprechenden Speiche des Rads an.▪ Zeichnen Sie eine Linie, um Ihre Gradzahlen miteinander zu verbinden, so dass es wie ein Diagramm aussieht.3. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, nach dem Ausfüllen ihrer Tabellen im Plenum eine gemeinsame Reflexion durchzuführen. (20 min)
Nachbesprechung	<p>Bitten Sie diejenigen, die etwas sagen möchten, über die folgenden Fragen nachzudenken:</p> <ul style="list-style-type: none">- Was muss ich tun, um zufriedener zu werden, was muss ich ändern?- Was kann ich selbst tun, um diese Veränderungen zu erreichen?- Muss ich eine meiner Fähigkeiten ausbauen oder verbessern?- Worum kann ich andere bitten, um mir zu helfen?- Woran werde ich erkennen, dass sich die Dinge verbessert haben - was werde ich anders fühlen, sehen oder hören?- Fragen Sie sich, wie sehr Sie die Dinge verändern wollen. Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sehr möchte ich diesen Bereich verbessern? <p>Der Grad des Engagements der Kunden ist an diesem Punkt entscheidend. Wenn das Engagement gering ist und sie sich für eine niedrige Skala entscheiden, kann sich nur wenig an ihrer Situation ändern.</p> <p>Das Rad des Lebens ist eine einfache, aber wirkungsvolle Übung. Es zeigt Ihnen, wie Ihr Leben derzeit aussieht und vergleicht es mit dem, wie Sie es idealerweise haben möchten. Es kann einige Zeit dauern, bis Sie diese Änderungen vornehmen, aber jeder kleine Schritt zählt.</p>



Anpassung an den Online-Modus	Die Teilnehmer können Miro-Tafeln verwenden (https://miro.com/) verwenden oder ihre Lebensräder individuell ausdrucken und von Hand ausfüllen.
Tipps für den Ausbilder	Sie sollten die Anweisungen zum Ausfüllen des Rads sehr klar formulieren. Eine Möglichkeit ist, die Anweisungen als Handout an jeden Teilnehmer zu verteilen.

3.3 Einheit 3 Entwicklung einer persönlichen Geschichte

3.3.1 Lernergebnisse

Nach Abschluss dieser Einheit werden Sie:

- Erfahren Sie mehr über die Bedeutung des Geschichtenerzählens als Instrument
- eine Erzähltechnik kennen, um einen authentischen Karriereweg zu finden
- Inspiriert werden, um ältere Arbeitnehmer bei der Entwicklung eines individuellen strukturierten Karriereplans zu unterstützen

3.3.2 Selbststudium (Kurzbeschreibung)

Lerneinheit 3 widmet sich dem Geschichtenerzählen als Fähigkeit und Werkzeug für einen persönlichen Entwicklungsplan, den jeder Mensch braucht, um den ersten Schritt zu tun, wenn er eine (berufliche) Veränderung im (späteren) Leben vornehmen möchte. Diese Einheit ist die natürliche Fortsetzung der beiden vorangegangenen - nachdem Sie die Vorteile einer Überprüfung der beruflichen Laufbahn im späteren Leben geklärt und gelernt haben, wie Sie eine solche mit älteren Menschen durchführen können; nachdem Sie die Lebensbereiche identifiziert haben, in denen ein hohes Engagement erforderlich ist, und sich für eine weitere Berufswahl entschieden haben; werden Sie nun lernen, warum es so wichtig ist, die Helden in unseren eigenen Geschichten zu sein, so dass Sie Ihre Kunden durch den nächsten Schritt führen können - die Entwicklung eines strukturierten LLC-Plans und dessen Einhaltung.

3.3.3 Gruppenaktivität

Gruppenaktivität für Einheit 3

Name	Geschichtenerzählen durch Objekte
------	-----------------------------------

Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> • Reflektieren Sie über Ihren beruflichen Werdegang und ermitteln Sie wichtige Erfahrungen, Erfolge und Werte. • Üben von Erzähltechniken (z. B. Erzählstruktur, Einbindungsstrategien und effektive Kommunikation persönlicher Erfahrungen) • Erkennen Sie gemeinsame Themen, Werte oder Ziele, die sich aus den Geschichten ergeben, und lassen Sie sich dazu inspirieren, Ihre eigenen karrierebezogenen Ziele und Bestrebungen festzulegen
Art der Tätigkeit	Kreative Selbstreflexion und Geschichtenerzählen + Gruppendiskussion
Zeitraumen	Flexibel - abhängig von der Größe der Gruppe und der Länge der erzählten Geschichten
Benötigte Materialien	Persönliche Gegenstände der Teilnehmer, Papiere und Stifte (wenn sie ihre Geschichten aufschreiben wollen)
Einführung	Diese Aktivität zielt darauf ab, die Teilnehmer in eine reflexive und interaktive Lernerfahrung einzubinden, die es ihnen ermöglicht, Einblicke in ihre eigenen Karrierewege zu gewinnen, während sie Verbindungen und Empathie innerhalb der Gruppe aufbauen und ihre Fähigkeit entwickeln, persönliche Geschichten als Inspirationsquelle für Veränderungen zu nutzen.
Beschreibung der Tätigkeit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bitten Sie die Teilnehmer, einen Gegenstand mitzubringen, der eine persönliche Bedeutung hat oder eine Geschichte über ihren beruflichen Werdegang erzählt. 2. Beginnen Sie mit einer anregenden Einführung zum Thema Geschichtenerzählen und projizieren Sie einige der wichtigsten Regeln/Attribute, die jede Geschichte haben muss, auf die Leinwand. 3. Bitten Sie die Teilnehmer, sich etwas Zeit zu nehmen, um die Geschichte hinter dem ausgewählten Objekt zu erzählen. Dann erzählt jeder Teilnehmer (der möchte) seine Geschichte, einschließlich der Frage, wie sie mit seiner beruflichen Entwicklung, seinen Erfolgen oder Werten zusammenhängt. 4. Ermutigen Sie die Teilnehmer, über die Symbolik und Bedeutung ihrer Objekte nachzudenken und darüber, wie sie ihre Identität und ihre Wünsche widerspiegeln.



Nachbesprechung	<p>Nachdem jeder seine Geschichte erzählt hat, können Sie eine Diskussion anregen und die Teilnehmer auffordern, über die folgenden Fragen nachzudenken:</p> <ul style="list-style-type: none">- Welche Gefühle oder Gedanken haben Sie beim Zuhören der Geschichten Ihrer Mitschüler erlebt?- Welche gemeinsamen Themen oder Muster sind Ihnen bei den Geschichten aufgefallen, die Sie erzählt haben?- Welche Erkenntnisse haben Sie über Ihren eigenen beruflichen Werdegang oder Ihre Karriereziele gewonnen, als Sie die Geschichten anderer gehört haben?- Hat eine der Geschichten Ihre Annahmen oder Ansichten über die berufliche Entwicklung in Frage gestellt?- Welche Elemente der Geschichten haben Sie am meisten beeindruckt, und warum?- Welche Lehren oder Erkenntnisse können wir aus den heute erzählten Geschichten ziehen, die auf unsere eigenen Karrierewege anwendbar sein könnten?- Wie könnten Sie die aus der heutigen Aktivität gewonnenen Erkenntnisse auf Ihren eigenen Zielsetzungs- oder Entscheidungsprozess anwenden?
Anpassung an den Online-Modus	<p>Die Aktivität kann leicht über eine Online-Meeting-Plattform durchgeführt werden, aber in Anbetracht des Aspekts der emotionalen Verbindung wird dringend empfohlen, sie persönlich durchzuführen.</p>
Tipps für den Ausbilder	<p>Vergewissern Sie sich, dass sich alle wohlfühlen und sich offen austauschen können und sich in einem sicheren Raum befinden. Versuchen Sie (und bitten Sie die anderen in der Gruppendiskussion), das Gehörte nicht zu bewerten/zu qualifizieren, sondern sich auf das zu beschränken, was sie gefühlt haben.</p>



Einheit 1 Vorlage: Aktivität zur Überprüfung der beruflichen Laufbahn im späteren Leben

Was ist Ihre Antwort auf diese Aussagen? Was sind Ihre Prioritäten?

Nr.	Erklärung	Das ist wichtig für mich	Was soll ich dagegen tun?	Wo kann ich dabei Hilfe bekommen?
1	Ich würde gerne flexibel arbeiten			
2	Ich würde gerne meinen Job wechseln und etwas weniger körperlich Anstrengendes machen.			
3	In zwei Jahren würde ich gerne etwas anderes machen			
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				



Einheit 2 Vorlage: Das "Rad des Lebens" als Instrument für die Überprüfung der beruflichen Laufbahn im späteren Leben

This is an example of how your Wheel of Life could look:

Each area of the wheel represents one area of your life

Consider each area - how satisfied are you with all these areas of your life?

Are you putting as much time, energy and attention into these areas as you would like?

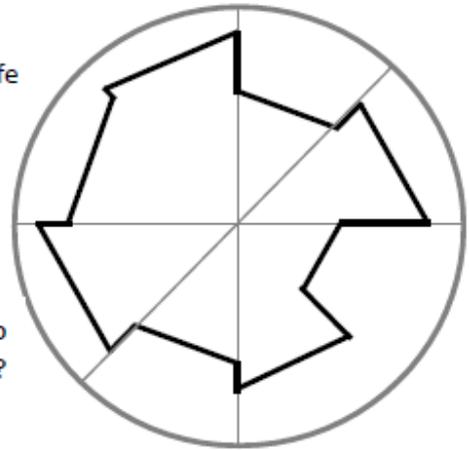
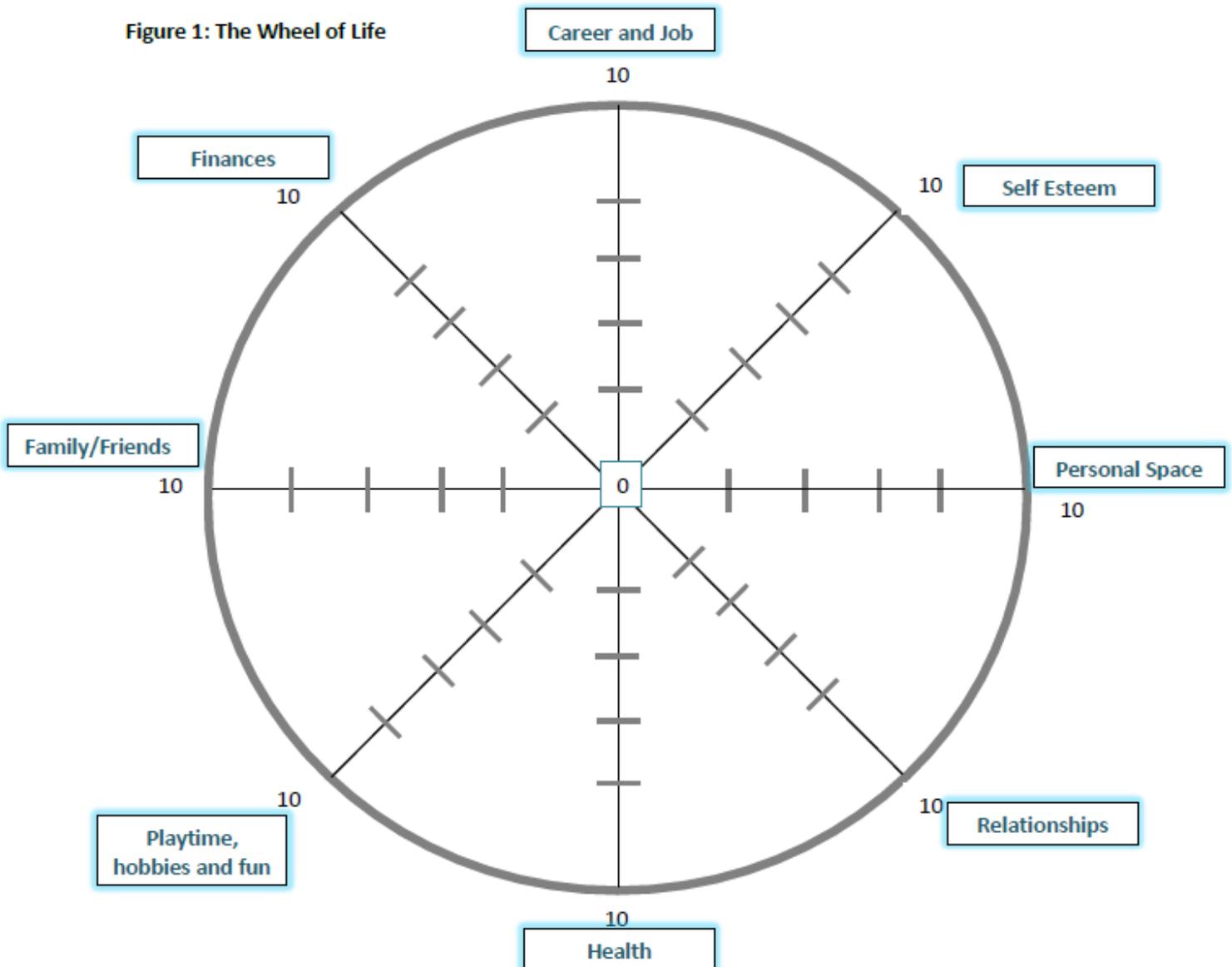


Figure 1: The Wheel of Life





www.sassi-llc.eu



Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Um eine Kopie dieser Lizenz zu erhalten, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> oder senden Sie einen Brief an Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

PROJEKT-KONSORTIUM



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242