

# ZUKUNFTSMENTORINNEN

## EINE AUSBILDUNG FÜR DIE ZUKUNFT

- ❖ Befinden Sie sich in der Lebensmitte, sind Sie in der nachberuflichen Phase?
- ❖ Suchen Sie neue Herausforderungen?
- ❖ Möchten Sie Ihre vielfältigen Begabungen und Fähigkeiten einsetzen, neue Wege entdecken?
- ❖ Wollen Sie erfahren, wie erfolgreiches, selbstbewusstes Altern möglich ist und dieses Wissen auch weitergeben?
- ❖ Interessiert es Sie, wie Sie Ihre Ideen in Projekten verwirklichen können, möchten Sie dafür Handwerkzeug erwerben?

Das Leben fügt Jahre hinzu, wir werden immer älter.  
Die entscheidende Frage ist: **WIE werden wir älter?**

### ZUKUNFTSMENTORINNEN SEHEN ALTER ALS CHANCE

**ZukunftsmentorInnen** gestalten eine neue Kultur des Alter(n)s.

Sie erschließen das Potential, die wertvollen Lebensschätze ihrer MitbürgerInnen zum Wohle aller Generationen. In Zusammenarbeit mit Gemeinden und Organisationen können dafür nachhaltige Initiativen und Projekte entwickelt werden.

Der Lehrgang für **ZukunftsmentorInnen** wurde vom BMASK als vorbildliche, qualitativ hochwertige, innovative Bildungsarbeit mit älteren Menschen ausgezeichnet.

Dieses ganzheitliche Bildungsangebot unterstützt Sie bei der Weiterentwicklung Ihrer persönlichen Begabungen, Talente, Interessen und bei der Umsetzung Ihrer Träume, Visionen, Ideen...

Die Ausbildung zur **Zukunftsmentorin**, zum **Zukunftsmentor** ist auf die individuellen Voraussetzungen, Erfahrungen und Bedürfnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt.

**GLÜCK IST AUCH:**

**AKTIV, VITAL, ERFOLGREICH UND SINNERFÜLLT ÄLTER ZU WERDEN.**

### WER KANN ZUKUNFTSMENTORIN WERDEN?

Frauen und Männer 45+ die...

...kontaktfreudig, verständnisvoll, kreativ, humorvoll sind

...sich für neue Aufgaben und Herausforderungen interessieren

...Freude am Organisieren haben

- ...als **ZukunftsmentorIn** die Zukunft mitgestalten wollen
- ...positiv für den Herbst des Lebens eingestellt sind
- ...sich gerne auf Neues einlassen
- ...über Herzenswärme verfügen
- ...nicht perfekt sein wollen

## DIE AUSBILDUNG ZUR ZUKUNFTSMENTORIN / ZUM ZUKUNFTSMENTOR

### MODUL 1: **LEBENSGESCHICHTE UND IDENTITÄT**

*Altern heißt sich über sich selbst klar werden.  
Simone de Beauvoir*

- ⊗ Neue Horizonte entdecken
- ⊗ Meinen Standort bestimmen: woher komme ich - wo stehe ich –
- ⊗ wohin möchte ich?
- ⊗ Welche besonderen Qualitäten, Potentiale, Talente habe ich auf meinem Lebensweg erworben?
- ⊗ Welche Ideen, Lebensziele, Träume und Visionen drängen nach Verwirklichung?
- ⊗ Leben in einer sich verändernden Gesellschaft
- ⊗ Lebenslanges Lernen

### MODUL 2: **PERSONALE KOMPETENZ**

*Man kann einem Menschen nichts lehren.  
Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.  
Galileo Galilei*

- ⊗ Was will ich in meinem Leben bewirken?
- ⊗ Selbstbewusst älter werden
- ⊗ Zeitmanagement
- ⊗ Selbstcoaching
- ⊗ Abgrenzen, NEIN sagen lernen
- ⊗ Vitales, erfolgreiches Altern
- ⊗ Ernährung und Bewegung in den späteren Jahren
- ⊗ Engagement und Ehrenamt
- ⊗ Projektentwicklung

### MODUL 3: **KOMMUNIKATION**

*Alles wirkliche Leben ist Begegnung  
Martin Buber*

- ⊗ Grundlagen der Kommunikation
- ⊗ Kommunikation mit älteren Menschen
- ⊗ Grundlagen Moderation und Konfliktmanagement
- ⊗ Krisen - Krisenbewältigung - Trauer
- ⊗ Veränderungen, Loslassen
- ⊗ Fragen nach dem Lebenssinn
- ⊗ Würde im Alter
- ⊗ Projektentwicklung

## MODUL 4: PROJEKTMANAGEMENT

*Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,  
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.*  
Seneca

- ⚙ Projektentwicklung, Projektorganisation
- ⚙ Merkmale eines Projekts, Projektphasen,
- ⚙ Projektplanung, Zeitplan, Budgetplan,
- ⚙ Marketing, Öffentlichkeitsarbeit
- ⚙ Rechtliche Grundlagen

Jede/r TeilnehmerIn hat die Möglichkeit ein Projekt zu entwickeln und es unter professioneller Betreuung schriftlich auszuarbeiten.

## MODUL 5: PARTIZIPATION

*Wir sind nicht nur für das verantwortlich, was wir tun,  
sondern auch für das, was wir nicht tun.*  
Jean-Baptiste Molière

- ⚙ Partizipation von SeniorInnen
- ⚙ Einführung und Beschreibung von Beteiligungsmethoden
- ⚙ Sensibilisierung für ein besseres Miteinander der Generationen
- ⚙ Autonomie und Selbstbestimmung
- ⚙ Neue Kontakte und Netzwerke aufbauen und festigen.
- ⚙ Projektpräsentationen

## GUT ZU WISSEN...

Insgesamt 105 AE à 45 min

Jedes Modul beginnt um 8.45 Uhr und endet am folgenden Tag um 17.30 Uhr.

Der Lehrgang wird mit einem **Zertifikat** abgeschlossen.

Für das Zertifikat „**ZukunftsmentorIn**“ ist die Absolvierung aller 5 Module und die schriftliche Projektausarbeitung erforderlich.

**DIE ZUKUNFT SOLL MAN NICHT VORAUSSEHEN WOLLEN,  
SONDERN MÖGLICH MACHEN....**

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY