



## WER RASTET, DER ROSTET.

„Lernen ist ein lebenslanger Prozess und stellt für jeden einzelnen zugleich Aufgabe und Chance dar. Um Berufstätige in diesem Prozess zu unterstützen, haben wir das Training ‚Lernen im Arbeitsalltag – Fit im Beruf‘ [LiA] entwickelt. LiA ermöglicht es den Teilnehmern nachweislich gesünder mit berufsbezogenen Anforderungen umzugehen und ihre geistige Leistungsfähigkeit zu steigern.“

Prof. Dr. Una M. Röhr-Sendlmeier



## KONTAKT

Institut für Psychologie  
Abteilung für Entwicklungs- und  
Pädagogische Psychologie  
Kaiser-Karl-Ring 9  
53111 Bonn  
  
Telefon: + 49 228 73 4269  
E-Mail: [fitimberuf@uni-bonn.de](mailto:fitimberuf@uni-bonn.de)  
Homepage: [www.lia.uni-bonn.de](http://www.lia.uni-bonn.de)

Sprechen Sie uns einfach an!



LERNEN  
IM ARBEITSALLTAG  
Fit im Beruf

## EIN TRAINING FÜR BERUFSTÄTIGE

Wie begegne ich Stress am besten?  
Wie kann ich Gesundheit und geistige Fitness in Alltag und Beruf erhalten?  
Wo liegen meine persönlichen Stärken?

EIN TRAINING ZUM ERHALT UND ZUR FÖRDERUNG  
DER KOMPETENZEN ERFAHRENER ARBEITNEHMER

Ein Projekt der  
Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn

gefördert von der  
Hans Hermann Voss-Stiftung



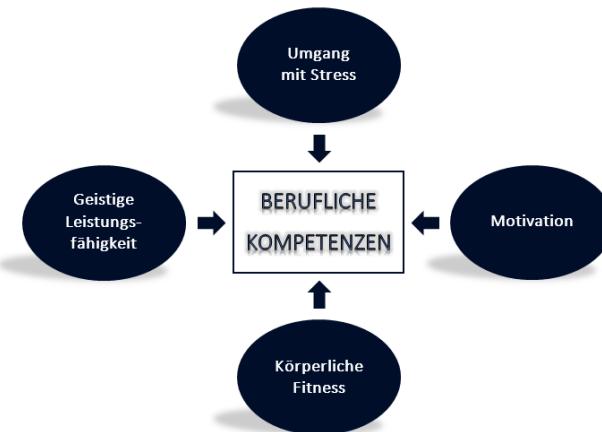
### WIR BIETEN IHNEN

- Flexible Starttermine
- Wöchentliche Förderung
- 15 Termine à 2,5 Stunden
- Kleingruppen von 10-15 Personen
- Individuelle Betreuung durch zwei Trainer pro Gruppe
- Durchführung vor Ort im Betrieb
- Kostenfreies Angebot für Unternehmen und Teilnehmer



### DAS TRAINING

*Fit im Beruf* richtet sich an Berufstätige ab 50 Jahren. Wir bieten ein ganzheitliches Training, in dem informierende Elemente und praktische Übungen ineinander greifen.



*Fit im Beruf* zielt darauf ab, das berufliche Selbstbewusstsein erfahrener Arbeitnehmer zu fördern und ihnen ihre Kompetenzen bewusst zu machen. Sie lernen berufliche Belastungen besser zu bewältigen und ihre geistige Fitness auf unterhaltsame Art und Weise zu steigern. Spaß und Lernerfolg werden dabei in abwechslungsreichen Übungen kombiniert.

### VERANTWORTLICHE

Prof. Dr. Una M. Röhr-Sendlmeier  
PD Dr. Udo Käser  
M. Sc. Psych. Tanja Hüber  
M. Sc. Psych. Lara Görtner