

## **Jak pokochać siebie po pięćdziesiątce”- nowy obraz siebie po 50 roku życia**

Artykuł wyjaśnia pojęcia „osoba 50+” . „Osoba 50+” to osoba, która ma więcej niż 50 lat. Wyjaśnia co to jest rozwój zawodowy człowieka. Przedstawia etapy rozwoju zawodowego. Etapy te zostały opisane w teorii Donalda Edwina Supera. Opisano fazę konsolidacji. Faza konsolidacji to okres stabilizacji zawodowej. Opisano zmiany fizyczne i umysłowe osoby po 50 roku życia. Autor opisuje że wiek nie jest ograniczeniem zawodowym. Sposoby pomagające w swoim rozwoju. To między innymi: umiejętność planowania oraz rozsądna samoocena.