

Gut vorbereitet in den Ruhestand

Dauer: 1 Tag, 9-17 Uhr

Der Übergang in den Ruhestand markiert ein kritisches Lebensereignis, eine markante Veränderung. Die bewusste Auseinandersetzung mit diesem Schritt soll einen wertvollen Beitrag dazu liefern, diese Phase des Lebens gesund und zufrieden gestalten zu können.

Seminarziele:

Das Seminar unterstützt die Teilnehmenden dabei, das Berufslebens aktiv hinter sich zu lassen und ihre persönliche Ruhestandsphase bewusst und lösungsorientiert zu planen.

Inhalte:

Eine allgemeingültige Wissensvermittlung ist in diesem Stadium des Lebens wenig angemessen, stattdessen wird jede Person mit ihrer eigenen Lebenswirklichkeit arbeiten und planen. Jede/r begibt sich auf eine individuelle Reise und kommt gleichzeitig in den Austausch mit Menschen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen.

Rückblick auf / Abschluss des Berufslebens:

In diesem Teil findet eine achtsame Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten des beruflichen Ausscheidens statt, die sowohl emotional (Welche Gefühle werden ausgelöst?) als auch verhaltensbezogen (Was bleibt noch aktiv zu tun, um zu einem guten Abschluss zu kommen?) sind. Über die Reflexion werden nächste und weitere Schritte klar und der Weg zu innerer Zufriedenheit eröffnet.

Aktive Planung der neuen Lebensphase:

Ausgehend von der lösungsorientierten Vision einer optimalen Zeit im Ruhestand werden konkrete Ziele gebildet, neue Gestaltungsmöglichkeiten entdeckt, konkrete Schritte geplant, soziale Netze identifiziert, Rückschläge antizipiert und eigene Stärken und Ressourcen ins Bewusstsein gerufen.

Trainerin:

Dr. Anike Hertel-Waszak