



Österreich

Ruhestand in Sicht - Impulse für die dritte Lebensphase

Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmer*innen Ruhestand als Prozeß verstehen und nicht als Endstation. Der Übergang in den Ruhestand soll als Wegmarke begriffen werden, den dritten Lebensabschnitt aktiv zu gestalten.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 699,00 Euro, zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung

Der Übergang in den Ruhestand ist für viele Menschen eine tiefgreifende Veränderung. Anerkennung und berufliche Beziehungen, die bisher das Leben prägten, fallen weg. Dieser Verlust muss oft wie ein „Trauerfall“ verarbeitet werden, weshalb der Ruhestand als belastendes Lebensereignis gilt. Ein harmonischer Übergang ist selten, meist erfolgt der Wechsel abrupt. Besonders schwer ist es, wenn der Ruhestand unfreiwillig beginnt. Experten empfehlen, sich frühzeitig auf diese Phase vorzubereiten, um neue Sinnquellen im Alltag zu finden und den Übergang zu erleichtern.

INHALTE

- > Standortbestimmung
- > 5 Säulen der Identität (nach Hilarion Petzold, 1992)
- > Schwerpunkt gesetzt?
- > Reflexion eigener Rollen
- > Abschluss des Berufslebens
- > Selbstbild und die Kraft der positiven Gedanken
- > Werte und Bedürfnisse
- > Partnerschaft und Rente
- > Das Leben neu gestalten - lebenslanges Lernen
- > Gesundheitsförderung durch bewegte Einheiten

