



Rheinland-Pfalz | Thüringen | 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 €

zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung

Der Übergang in den Ruhestand ist für viele Menschen ein einschneidendes Erlebnis. Anerkennung und Bestätigung durch die berufliche Tätigkeit entfallen, ebenso lösen sich gewachsene berufliche Beziehungen auf. Der Verlust von Aufgaben, Werten und Kontakten ähnelt einem psychologischen „Trauerfall“ und rangiert auf der Skala belastender Lebensereignisse weit oben. Der Wechsel erfolgt meist abrupt, ohne Eingewöhnungsphase – besonders schwer, wenn er unfreiwillig geschieht, etwa durch betriebliche Umstrukturierungen. Experten empfehlen, sich frühzeitig vorzubereiten und spätestens ab der Ernüchterungsphase den Alltag neu zu gestalten, Perspektiven zu wechseln und sinnvolle Tätigkeiten zu finden, die sowohl persönlich als auch für andere von Bedeutung sind.



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