

Aufbruch in den Ruhestand

Termin

06.12.2019
)

Kurszeiten

09:15 - 16:45

Teilnahmegebühr

95 €
Inkl. Getränke, Mittagessen
und Seminarunterlagen

Besonderheit:

Auf Anfrage auch als Inhouse-Seminar
möglich

Kursort

DWRO-consult Campus Mietraching

Referenten

Der Gedanke an den kommenden Ruhestand löst bei Menschen ganz unterschiedliche Gefühle aus, je näher er kommt. Manche freuen sich darauf, andere haben Angst in ein schwarzes Loch zu fallen. Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den (aktiven) Ruhestand will daher gut geplant und gestaltet sein, damit der Start in die neue Lebensphase gelingt.

Ziele

- Wahrnehmung und Reflexion der eigenen Wünsche und Bedenken mit Blick auf den Ruhestand
 - Bewusste Planung und Gestaltung des Übergangs
-

Methoden

- Gespräche
 - Achtsamkeitstraining
 - Imaginationsübung
 - Visionsarbeit
 - Ressourcen aktivieren
 - Resilienz fördern
-

Inhalte

- Wie geht es mir mit Blick auf diese Lebensphase?
 - Wie gestalte ich den Abschied?
 - Was sind meine Träume und Wünsche für die Zukunft?
 - Wie gehe ich mit unterschiedlichen Vorstellungen für diesen Lebensabschnitt um?
 - Wie grenze ich mich von den Ansprüchen anderer ab?
 - Woraus schöpfe ich Kraft und Lebensfreude?
-

**Zielgruppe**

- Schulen und Bildungseinrichtungen
- Kita und frühe Bildung
- Jugendhilfe / Jugendarbeit
- Menschen mit Behinderung
- Gesundheitswesen

- Beratungskompetenz
- Verwaltung / Hauswirtschaft / Haustechnik
- Ehrenamt
- Leitungs- und Führungskräfte