

Aufbruch in den Ruhestand

Termin 06.12.2019)	Teilnahmegebühr 95 € Inkl. Getränke, Mittagessen und Seminarunterlagen	Referenten
Kurszeiten 09:15 - 16:45	Besonderheit: Auf Anfrage auch als Inhouse-Seminar möglich	
	Kursort DWRO-consult Campus Mietraching	

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