Das Bildungszentrum
für die Ver- und
Entsorgungswirtschaft

Kursnummer
MA124
Zuvor
MB508

„58 +“ - Den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten

Die neue Lebensphase bewusst gestalten und genießen

28.06.2027 | BEW-Essen
09:00 bis 16:00

Angela Trappen
0201 8406-804, trappen@bew.de

Teilnahmepreise in €	Präsenz
Regulär*	735,-
Verbandsmitglieder*	705,-
AAV, BDE, BDG, BVB, BVK, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr	
Behörden und Kommunen*	645,-
Preis für Behörden der unmittelbaren Bundes-, Landes- und Kommunalverwaltung. Gilt nicht für kommunale Gesellschaften, Eigenbetriebe und andere rechtlich selbstständige Organisationen, auch wenn sich diese ganz oder teilweise in öffentlicher Trägerschaft befinden.	

In der Teilnahmegebühr sind jeweils seminargebundene Unterlagen und bei Präsenzveranstaltungen das Mittagsbuffet sowie Erfrischungsgetränke enthalten.

*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

Weitere Infos
und Anmeldung

bew.de/ma124

„58+“ Den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten

Die neue Lebensphase bewusst gestalten und genießen

Beschreibung

Der Übergang vom Beruf in den Ruhestand ist eine persönlich sehr prägende und intensive Zeit der Veränderung. Auf die damit verbundenen Herausforderungen sind wir aber meist nur unzureichend vorbereitet. Schließlich muss der Alltag, der zuvor einen klaren, vorgegebenen Rahmen hatte, nun selbst strukturiert und sinnvoll gestaltet werden.

Dieses Impuls-Seminar führt Sie durch die verschiedenen Lebensbereiche und nimmt Sie mit auf die Reise in einen aktiven und erfüllten Ruhestand. Mit einer Vielzahl von Reflexionen und Tipps bekommen Sie Impulse für einen gelungenen Ruhestand und finden Lösungen zur „Meisterprüfung“ der anstehenden Alltagsfragen.

Ihr Nutzen

- Sie stecken sich schon jetzt Ziele für den neuen Lebensabschnitt und erkennen Chancen in der Veränderung
- Sie planen ein gelingendes Wissensmanagement
- Sie werden animiert, sich mit ihrer Lebenssituation und den Gegebenheiten vor dem Ruhestand und in der neuen Lebensphase auseinanderzusetzen
- Sie bekommen Anregungen und Unterstützung, den Ruhestand frühzeitig so zu gestalten, dass Zufriedenheit, psychische Gesundheit und Lebensfreude möglichst lange erhalten bleiben
- Sie vermeiden „Ruhestandsfallen“ und wissen, was für ein „Ruhestandstyp“ Sie sind
- Sie tauschen sich rege aus mit vielen 58+ Kollegen/-innen

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen im Lebensalter von 58+

Themen/Programm

Den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten

- Auf die eigene Gesundheit achten und erhalten
- Der Arbeitsethos der Babyboomer-Generation
- Gelungenes Wissensmanagement: Wissensvermittlung und Einarbeitung eines Nachfolgers/einer Nachfolgerin
- „Staffelübergabe“, wenn es noch keinen Nachfolger/keine Nachfolgerin gibt
- Umgang mit nicht zum Abschluss gebrachten Projekten
- Ein bisschen Trauerarbeit: Den Abschied emotional verarbeiten
- Das Ende des Berufslebens: Ein kritisches Lebensereignis gut vorbereitet bewältigen

Die neue Lebensphase aktiv gestalten

- Ein bisschen reflektieren: Älter werden als Chance und Herausforderung zugleich
- Die neue Lebensphase: Zeit für Veränderungen
- Gedanken zum Lebensumfeld und der Wohnsituation
- Mehr Zeit für den Partner: Die Beziehung reflektieren
- Wenn Angehörige zum Pflegefall werden
- Das soziale Umfeld neu gestalten
- Persönliche Lebensziele und Wünsche haben und verwirklichen
- Dem neuen Lebensabschnitt einen Sinn geben
- Aktiv bleiben: Neue Projekte & Co.

Dozent/Dozentin

- **Christiane Möller**, Inhaberin, Beratung – Training – Coaching, Recklinghausen

Abschluss

Zertifikat

Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MA124

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/ma124
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: www.bew.de/anmeldeformular