

# „58+“

## Den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten

Die neue Lebensphase bewusst gestalten und genießen

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.

### IHR 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 – Älterwerden 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.

### ZIELGRUPPE

Mitarbeiter/-innen im Lebensalter von 58+

### IHRE DOZENTIN

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



Die Veranstaltung beginnt am 1. Tag mit einem gemeinsamen Mittagessen



Besonders geeignet als Inhouse-Veranstaltung – Sprechen Sie uns an!

**Termin: 02.-03.05.2023 im BEW-Essen**

Tag 1: 12:00 bis 17:00 Uhr / Tag 2: 09:00 - 16:00 Uhr

**Internet**

[www.bew.de/mb508](http://www.bew.de/mb508)

## ABSCHLUSS

BEW-Teilnahmebescheinigung

## KLIMANEUTRALITÄT

Das BEW nimmt eine Vorreiterrolle im Bereich der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes ein. Im Rahmen dieses Engagements ist auch diese Veranstaltung klimaneutral gestellt. Weitere Informationen unter [www.bew.de/klimaneutralitaet](http://www.bew.de/klimaneutralitaet).

## ANMELDEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZHINWEIS

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Der Teilnahmepreis gilt pro Person – Veranstaltungunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke sind enthalten. Es gelten ausschließlich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BEW GmbH, zu finden auf [www.bew.de/agb](http://www.bew.de/agb).

Die Datenspeicherung unterliegt den datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Die persönlichen Angaben werden des Weiteren vom BEW genutzt, um Ihnen Angebote des BEW zur Weiterbildung per Post zukommen zu lassen. Unsere Kunden informieren wir außerdem in dem geltenden rechtlichen Rahmen per E-Mail über Weiterbildungsangebote des BEW, die den vorher genutzten Leistungen ähnlich sind. Ausführliche Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter [www.bew.de/datenschutz](http://www.bew.de/datenschutz). Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke jederzeit per E-Mail an [kundenbetreuung@bew.de](mailto:kundenbetreuung@bew.de) oder telefonisch unter 0201-8406-6 widersprechen.

- Ich möchte weitere Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW nur per E-Mail erhalten.
- Ich möchte keine weiteren Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW erhalten.

## ANSCHRIFT BEW ESSEN

BEW - Das Bildungszentrum für die Ver- und Entsorgungswirtschaft gGmbH  
Wimberstr. 1  
45239 Essen

> Telefax für die Anmeldung: 0201-8406-817  
> Online-Anmeldung: [www.bew.de/anmeldung](http://www.bew.de/anmeldung)

## ANSPRECHPARTNER

### Inhaltliche Fragen

Angela Trappen, 0201-8406-804, [trappen@bew.de](mailto:trappen@bew.de)

### Organisation

Angela Trappen, 0201-8406-804, [trappen@bew.de](mailto:trappen@bew.de)

### Adressänderungen

Marianne Busse, 0201-8406-873, [busse@bew.de](mailto:busse@bew.de)

## ANMELDUNG ZUR VERANSTALTUNG

„58+“ Den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten

### TERMIN

02.-03.05.2023 BEW Essen MB508E2305

### TEILNAHMEPREISE

### PRÄSENZ

Regulär\* 950,-  
 Verbandsmitglieder (Bitte einkreisen)\* 910,-

AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr  
→ Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

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

### DATEN DER/DES TEILNEHMENDEN

Anrede, Titel\*\*

Nachname, Vorname\*\*

Geburtsdatum\*\*

(Gemäß den Vorgaben des UStG und für Zertifikate)

Funktion/Position

Abteilung

Firma\*\*

Anschrift\*\*

Teilnehmer E-Mail\*\*

Telefon\*\*

### OPTIONAL: ABWEICHENDE RECHNUNGSANSCHRIFT

Firma, Ansprechpartner

Anschrift

Rechnung E-Mail

\*\* Pflichtfeld

### ÜBERNACHTUNGSANFRAGE BEW-HOTEL

Anreise am Vortag,  nach 19:00 Uhr  
 \_\_\_\_ x Übernachtung EZ inkl. Frühstück\* 87,00  
 \_\_\_\_ x Abendessen\* 14,50

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

Ort, Datum

Unterschrift