



## Den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten

Beim Übergang in die Lebensphase „Ruhestand“ können sich Verunsicherung oder Angst einstellen. Durch dieses Seminar gewinnen Sie Selbstvertrauen und Stärke.

### Inhalte

Die Voraussetzungen und Bedingungen für den anstehenden Ruhestand sind für jeden ganz individuell. Beginnend mit „wann“ man diesen Schritt tut bzw. mit „wem“ und damit ist insbesondere die Partnerin/der Partner gemeint. Denn wenn das viele Jahre fest geregelte Leben ein Ende hat bedeutet dies, seinen Tag völlig neu zu organisieren, ohne seine/n Liebste/n vor schwierige Aufgaben zu stellen.

Eine aktive Vorbereitung hilft den Übergang aus dem Erwerbsleben in den Ruhestand sicher zu meistern. Finden Sie Antworten auf folgende Fragen:

- Wo stehe ich heute? Was habe ich erreicht?
- Welche Lebensziele sind offengeblieben?
- Welche Veränderungen kommen auf mich zu?
- Was bedeutet die Veränderung für mich und mein Umfeld?
- Welche Ressourcen habe und brauche ich?
- Wer begleitet mich dabei?
- Wo erhalte ich Hilfe / Informationen?

### Ziele

Sie beschäftigen sich in diesem Seminar mit Ihrem persönlichen Lebensentwurf für den Übergang in den „Ruhestand“.

In Kleingruppen, Einzelarbeit oder mit Ihrem Partner beginnen Sie durch Gespräche und Übungen herauszufinden, was Ihnen persönlich wichtig ist, um Ihre Zeit/Tage nach dem Berufsleben aktiv zu gestalten.

Sie haben den Freiraum nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen zu leben und mit Freude diesen nächsten Lebensabschnitt aktiv zu gestalten.

### Zielgruppen

Alle Interessierten bei denen der berufliche Ausstieg bzw. der Übergang in den Ruhestand bevorsteht und die diesen aktiv gestalten wollen

### Termin

Beginn: Montag, 12. März 2018, 9.00 Uhr

Ende: Dienstag, 13. März 2018, 17.00 Uhr

Anmeldung: bis 12. Februar 2018 über [www.hospiz-akademie.de/2018/L13A.html](http://www.hospiz-akademie.de/2018/L13A.html)

### Kursgebühr

179,- Euro

256,- Euro (incl. Übernachtung / Verpflegung)

### Leitung

**Joachim Serverin**, Dipl. Ing (FH) elektr. Energietechnik, ProfilPASS-Berater, Systemischer-, REVT- und Burnout-Berater, Trainer, Projektmanagement-Coach