

Wie gestalte ich meinen Ruhestand?

Den Übergang vom Beruf in den Ruhestand aktiv vorbereiten

23. - 24. August 2021

Kaum ein Ereignis zieht solche Konsequenzen nach sich wie das Ausscheiden aus dem Beruf. Der bisherige Mittelpunkt des Lebens, die tägliche regelmäßige Arbeit, fällt von einem Tag auf den anderen weg. Die meisten Menschen bereiten sich bisher nicht ausreichend auf den Ruhestand vor - vor allem nicht in psychologischer Hinsicht. Nicht wenige Rentnerinnen und Rentner fallen erst mal in ein mentales "Loch". Man kann den Ruhestand nicht mit einem Urlaub vergleichen. Es ist ein Abschied und ein wichtiger Übergang im Leben. In diesem Seminar beschäftigen wir uns nicht mit den rechtlichen und wirtschaftlichen Aspekten, sondern mit den Themen Psychologie und Gesundheit im Alter.

Folgende Themen werden im Seminar besprochen und in Übungen und Kleingruppenarbeiten vertieft:

- **Die persönliche Standortbestimmung**
Was gibt mir mein Job?
Wer bin ich persönlich außerhalb meines Jobs?
Wann und wie gehe ich? Was will ich noch erledigen?
- **Mein soziales Umfeld**
Meine momentanen sozialen Beziehungen
Welche Veränderungen erwarte ich?
Welche Vorbehalte und Befürchtungen habe ich?
- **Gesundheit**
Wie bleibe ich fit und aktiv?
Sinn, Inhalt und Ziel des Lebens
Glücksfaktoren und Glücksbringer
Wie gehe ich mit psychischen Tiefs um?
- **Überprüfung der persönlichen Werte**
Meine bisherigen Werte
Wie werden sich meine Werte im Ruhestand verändern?
- **Finden neuer Ziele und Inhalte**
Was habe ich im Leben erreicht?
Was fehlt bisher? Was will ich noch erreichen?
Erarbeiten neuer Inhalte und Ziele
- **Transfer in den Alltag**
Welche konkreten Schritte sind sinnvoll?

Veranstaltungstermin:

23.- 24. August 2021

Veranstaltungsort:

Franz Sales Haus, Essen

Steeler Str. 261

45138 Essen

Anmeldung:

Telefon 02 01 . 27 69 - 530

Telefax 02 01 . 27 69 - 531

Email fortbildung@franz-sales-haus.de

Link zur Veranstaltung:

<https://www.franz-sales-haus.de/bildung/fortbildung-1/detailansicht/wie-gestalte-ich-meinen-ruhestand>