

Seminar-Nr. 40003

Gut vorbereitet und gesund in den Ruhestand

Termin

07.09.2023 - 08.09.2023 , 11 Stunden
07.09.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,
08.09.2023 von 08:30 bis 13:00 Uhr

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Beschäftigte aller Berufsgruppen, die sich maximal fünf Jahre vor Eintritt in den Ruhestand befinden oder vielleicht auch schon kurz davorstehen.

Inhalte

- Chancen und Herausforderung des Ruhestandes
- Altersbilder gestern und heute
- Wo stehe ich? - Säulen der Identität nach Petzold
- „Zahlen Daten Fakten“ zur Demographie
- „Neues aus der Hirnforschung“ - Lernen im Alter
- Bick in die Zukunft - Glück und Lebenszufriedenheit
- eigene Ressourcen- aus Lebensübergängen lernen
- individuelle Stärken und Fähigkeiten erkennen und nutzen
- aktiv im Ruhestand- Markt der Möglichkeiten
- persönliche Wünsche und Vorhaben entwickeln
- soziale Kontakte: Ein Netz mit festem Boden
- den Jahren mehr Leben geben: gesund älter werden
- die Verabschiedung gestalten
- Selbstlerneinheit

Ziele und Methoden

Eine frühzeitige Vorbereitung auf diesen besonderen Lebensübergang ist sinnvoll, um die vielen Chancen, die der neue Lebensabschnitt bietet, zu nutzen sowie möglichen Risiken vorzubeugen. Dieses Seminar unterstützt die Teilnehmenden darin, sich auf die Veränderungen einzustellen und damit die - insbesondere psychische- Gesundheit zu stabilisieren.

Vortrag, Austausch und Übungen zur Reflexion unterstützen die Auseinandersetzung mit dem bevorstehenden, einschneidenden Lebensübergang.

Zusätzliche Hinweise

In Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum Navigation60*plus* der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Am ersten Tag findet die letzte Stunde in Form einer Selbstlerneinheit statt.

Referent/-in

Christiane Kuhnt

Ort

Verwaltungsakademie

Bordesholm