



Rente und Pension - Übergang und Lebensgestaltung Vorbereitung auf den Ruhestand

Seminar-Nr.	2023 B115 EK
Termin	12.06.2023 bis 14.06.2023
Partnerorganisation	Verband der Beamten und Beschäftigten der Bundeswehr e.V.
Tagungsstätte	Intercity Hotel Nürnberg Eilgutstraße 8 90443 Nürnberg Tel. 0911 2478 0 meetings.nuernberg@intercityhotel.com
Seminarleitung	Karl-Heinz Witthüser VBB
Dozent:innen	Jan Oliver Krzywanek dbb beamtenbund und tarifunion Maria Wingfield Bildungswissenschaftlerin Sportlehrerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden:

- erhalten einen Überblick über die Pflegeversicherung (und Beihilfe)
- diskutieren aktuelle Reformen und Rechtsprechungen in der Pflegeversicherung
- analysieren die Pflege unter Coronabedingungen und finden gemeinsam Lösungsansätze
- berichten über ihre Erfahrungen mit der Corona-Pandemie und diskutieren die Auswirkungen auf ihre Position im Ehrenamt und im Arbeitsleben
- lernen in diesem Seminar alltägliche gesellschaftliche und soziale Stressfaktoren kennen und erarbeiten individuelle Stressbewältigungsstrategien
- erhalten Informationen über Ursache und Wirkung von Stress sowie Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit im Ruhestand gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken
- lernen gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Alltag zu integrieren und trotz der weltpolitischen Umstände sich selbst und ihren Mitmenschen akzeptierend und wertschätzend zu begegnen

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Inhalte

Montag, 12. Juni 2023

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Karl-Heinz Witthüser

14:30 bis 18:00 Uhr **Leistungen der Pflegeversicherung (und Beihilfe) - Überblick - einschließlich aktuelle Reformen**

Vortrag mit Diskussion

Jan Oliver Krzywanek

Abendessen ab 18:30 Uhr

Dienstag, 13. Juni 2023

09:00 bis 12:30 Uhr **Pflege in Zeiten von Corona und weitere Herausforderungen sowie Lösungsansätze, u. a.**

- Demenzerkrankungen
- Steigende Eigenbeiträge
- Vereinbarkeit mit Beruf
- Entlastungsbudget
- Fachkräftemangel

Vortrag mit Diskussion

Jan Oliver Krzywanek

14:00 bis 18:00 Uhr **Gesund sein, gesund bleiben - Erhalt der Gesundheit als aktuelle gesellschaftliche Frage der Gegenwart und der Zukunft**

- Was bedeutet Gesundheit?
- Zunahme der Bedeutung der Gesundheit in der Gesellschaft
- Beeinflussende Faktoren aus der Umwelt: alltägliche gesellschaftliche, soziale und politische Stressfaktoren
- Langfristige Stressbewältigungsstrategien
- Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz durch Bewegung, Ernährung, Entspannung, Achtsamkeit

Vortrag mit Diskussion und aktiven Übungen

Maria Wingfield

Abendessen ab 18:30 Uhr

Mittwoch, 14. Juni 2023

09:00 bis 12:00 Uhr

Gesund sein, gesund bleiben - Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit im Ruhestand gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken

- Ursache und Wirkung
- Wie soll er werden der „Ruhe“stand?
- Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken
- Wofür reichen die Ressourcen – seelisch, geistig, körperlich und mental?

Vortrag mit Diskussion und aktiven Übungen

Maria Wingfield

12:00 bis 12:30 Uhr

**Auswertung des Seminars, Online Evaluation
Verabschiedung der Teilnehmenden**

Karl-Heinz Witthüser

Anschließend Mittagessen

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.