



Vorbereitung auf den Ruhestand

Seminar-Nr.	2023 B128 EK
Termin	05.07.2023 bis 07.07.2023
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende 12:30 Uhr
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion Landesbund Hessen
Tagungsstätte	Hotel Fulda Mitte Lindenstraße 45 36037 Fulda Tel. 0661833000 Bankett@hotel-fulda-mitte.de
Dozentin	Dagmar Vöpel Coaching - Training - Projekte YIU Yoga in Unternehmen

Kompetenzorientierte Lernziele

Sie sind in der letzten Phase Ihrer Erwerbstätigkeit – der Ruhestand zeichnet sich am Horizont ab? Haben Sie sich schon Gedanken gemacht, wie das „Leben danach“ aussehen soll? Gibt es Wünsche, Ideen, Träume – die Sie noch realisieren möchten? In dem Workshop gehen wir systematisch durch die „Säulen der Identität“ nach H.G. Petzold und besprechen, mit welchen Änderungen wir zu rechnen haben und entwickeln anhand von Impulsen und Reflektionen ein neues Bild hierzu.

In dem Seminar werfen wir einen Blick nach vorne, um Antworten zu den Themen „Gesundheit“, „Soziales Netz“, „Geist/Sinn/Werte“, „Arbeit und Leistung“ sowie „Finanzen“ zu finden und eine positive Vorstellung für das Leben im Ruhestand zu entwickeln.

Einen großen Raum wird dabei der Austausch von Erfahrungen und Best Practices einnehmen. Zum Abschluss werden wir Fragen zur Teilhabe wie Mitgliedschaft in Vereinen und Gewerkschaften, Digitalisierung und soziale Medien, Ehrenamt diskutieren.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich anhand von theoretischen Impulsen, Coaching Übungen, Einzel- und Gruppenübungen sowie Reflektions- und Kreativitätsübungen vermittelt.

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 Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

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

Inhalte

Mittwoch, 5. Juli 2023

- 14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
- 14:30 bis 17:30 Uhr **„Arbeit adé – Rente juchhee?! - der Mensch 50 + zwischen Arbeit und Ruhestand**
- Demografische Situation und Definition
 - Abschied aus dem gewohnten Umfeld
 - Psychologische Betrachtung des Wegfalls von Alltagsstrukturen
- Impulsvortrag, Reflektion*
- Ab 18:30 Uhr **Abendessen im Hotel**

Donnerstag, 6. Juli 2023

- 09:00 bis 12:30 Uhr **Die 5 „Säulen der Identität“ nach H. G. Petzold - Gesundheit, Soziales Netz, Arbeit und Leistung, Finanzen, Geist/Sinn/Werte**
- Systematische Betrachtungsweise: mit welchen Änderungen ist zu rechnen?
 - Wie kann ich diese weiterentwickeln?
 - Mein persönlicher Ressourcencheck
- Identitätsmodell nach Petzold, Kreativitätsübungen, Best Practice Sharing*
- 12:30 bis 14:00 Uhr **Mittagspause**
- 14:00 bis 17:30 Uhr **Die 5 „Säulen der Identität“ nach H. G. Petzold - Fortsetzung**
Kreativitätsübungen, Best Practice Sharing
- Entwicklung (m)einer „Landkarte“ für das Leben im Ruhestand**
- Ab 18:30 Uhr **Abendessen im Hotel**

Freitag, 7. Juli 2023

09:00 bis 12:00 Uhr **Fragen zur Teilhabe wie Mitgliedschaft in Vereinen und Gewerkschaften, Digitalisierung und soziale Medien, Ehrenamt**
Moderierter Workshop

12:00 bis 12:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)

Abschließendes Mittagessen