



Vorbereitung auf den Ruhestand

Seminar-Nr.	2024 B264 EK
Termin	29.10.2024 bis 31.10.2024
Partnerorganisation	Bund der Strafvollzugsbediensteten Deutschlands Landesverband NW
Tagungsstätte	Hotel the YARD Bad Honnef Hauptstraße 22 53604 Bad Honnef Tel. 02224 1890
Seminarleitung	Stefan Leif BSBD NRW
Dozent:innen	Dennis Holstein Hochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung Dozent für Soziales Entschädigungsrecht / Versorgungsrecht Dagmar Völpel Coaching - Training - Projekte YIU Yoga in Unternehmen

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- entwickeln eine „Landkarte“ für das Leben im Ruhestand
- legen für sich die erforderlichen Ressourcen fest
- erlernen und diskutieren verschiedene Lebensphasen

Für einen Teil unserer Mitglieder ist die Beamtenversorgung die Grundlage für ein Einkommen im Ruhestand. Für den anderen Teil ist das die gesetzliche Rentenversicherung in Kombination mit der VBL.

Doch bis es soweit ist, sind noch viele Fragen zu klären. Wir möchten Ihnen in unserem Seminar Antworten auf diese Fragen geben, damit der Ruhestand auch wirklich in Ruhe kommen kann.

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.
--

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

Dienstag, 29. Oktober 2024

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Stefan Leif

14:30 bis 17:30 Uhr **Einkommen im Ruhestand**

- Wie beantrage ich mein/e Ruhegehalt/Rente?
- Wie errechnen sich Ruhegehalt oder Rente?
- Wie hoch sind Ruhegehalt/Rente, wenn ich eher gehen möchte?
- Früher Ruhestand aus gesundheitlichen Gründen
- Rente mit 63

Vortrag mit Diskussion

Dennis Holstein

Abendessen ab 18:30 Uhr

Mittwoch, 30. Oktober 2024

09:00 bis 12:30 Uhr **Einkommen im Ruhestand (Fortsetzung)**

- Was bleibt für meine Hinterbliebenen?
- Wird aus Teilzeitarbeit eine Teilzeitrente?
- Wenn Rente und Ruhegehalt aufeinandertreffen
- Wie wird das eigentlich besteuert? Ist das Brutto für Netto?

Was ist bei der Krankenversicherung zu beachten?

Vortrag mit Diskussion

Dennis Holstein

14:00 bis 18:00 Uhr **„Arbeit adé – Rente juchhee ?!“ Teil I**

- „Wie gestalte ich das Ende meines Berufslebens?“
- Wie soll er werden – der „Ruhe“stand?
- Welche Träume will ich noch leben?
- Welche Sehnsüchte schlummern noch in mir?
- Welche Optionen möchte ich noch ziehen?

- Wofür reichen die Ressourcen – seelisch, geistig, körperlich und materiell?

Vortrag, Übungen, Austausch

Dagmar Völpel

Abendessen ab 18:30 Uhr

Donnerstag, 31. Oktober 2024

09:00 bis 12:30 Uhr **„Arbeit adé – Rente juchhee ?!“ Teil II**

Anknüpfung an den Vortrag

Vortrag, Übungen, Austausch

Dagmar Völpel

12:15 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation
Verabschiedung der Teilnehmenden**

Stefan Leif

Anschließend Mittagessen