Vorbereitung auf den Ruhestand: mit Freude und Plan ins neue Kapitel starten - Modul 1: Zwischen absoluter Freiheit und gewohnten Strukturen

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q300 EK

Nutzen und Ziele

Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihren Alltag im Ruhestand aktiv und erfüllt gestalten können, ohne dabei das Gleichgewicht zwischen Engagement und Erholung zu verlieren. Sie erhalten praktische Werkzeuge, um eine individuell passende Routine zu entwickeln, neue Interessen zu entdecken und eine gesunde Balance zu finden.

- Bedeutung von Routinen und Ritualen nach dem Berufsleben
- Bedeutung von Hobbys, Ehrenamt und sozialen Kontakten

Dieses Modul ist Teil einer Seminarreihe - gerne können Sie sich hier zum gesamten Lehrgang anmelden.

Entwicklung einer täglichen Routine

- **Bedeutung von Struktur im Ruhestand:**
  Warum eine feste Routine auch nach dem Berufsleben wichtig ist
- **Gestaltung eines persönlichen Tagesablaufs:**
  Praktische Tipps zur Erstellung eines flexiblen, aber strukturierten Tagesplans
- **Integrierung von festen Ritualen:**
  Rituale, die den Tag gliedern und Orientierung geben, wie z.B. morgendliche Spaziergänge, feste Essenszeiten oder regelmäßige Pausen

Neue Hobbys und Interessen entdecken

- **Erforschung von Interessen:**
  Methoden zur Identifikation neuer Hobbys oder Interessen
- **Hobbys und Ehrenamt als Möglichkeit zur sozialen Vernetzung:**
  Teilnahme an Hobbygruppen, Kursen oder Vereinen zur Pflege sozialer Kontakte

Balance zwischen Aktivität und Entspannung

- **Erkennen der eigenen Bedürfnisse:**
  Wie man das richtige Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung findet, basierend auf individuellen Bedürfnissen und Vorlieben
- **Strategien für Stressbewältigung und Achtsamkeit:**
  Einfache Entspannungstechniken, wie Meditation, Atemübungen oder Yoga, um innere Ruhe zu fördern
- **Zeit für Erholung bewusst einplanen:**
  Die Wichtigkeit von Pausen und wie man sie effektiv in den Tagesablauf integriert

Vorbereitung auf den Ruhestand: mit Freude und Plan ins neue Kapitel starten - Modul 1: Zwischen absoluter Freiheit und gewohnten Strukturen

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q300 EK

Zielgruppe	
Termin	12.03.2026
Plattform	Zoom
Dozent*innen	Patricia Braun
Teilnahmegebühr	300,00 EUR
Seminarzeiten	Donnerstag 09:30 Uhr - 16:30 Uhr
Pausenzeiten	Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt
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. Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Beschreibung

Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

Methodik und Ablauf
In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Technische Voraussetzungen
Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online-Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer Homepage.