

Vorbereitung auf den Ruhestand: mit Freude und Plan ins neue Kapitel starten

Veranstaltungs-Nr. 2027 Q255 EK

Nutzen und Ziele

Das Seminar vermittelt praxisnahes Wissen zu finanziellen und sozialversicherungsrechtlichen Fragen, stärkt die Kompetenz im Umgang mit digitalen Entwicklungen und sensibilisiert für die Bedeutung der digitalen Vorsorge.

Ziel ist es, den Teilnehmenden Orientierung, Sicherheit und konkrete Handlungsmöglichkeiten für einen gelungenen Start in den Ruhestand zu vermitteln.

Die Teilnehmenden setzen sich frühzeitig mit den vielfältigen Veränderungen auseinander, die der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand mit sich bringt. Sie erhalten wertvolle Anregungen, um ihren neuen Lebensabschnitt aktiv, gesund und selbstbestimmt zu gestalten.

Vorbereitung auf den Ruhestand – gut informiert, gesund und selbstbestimmt in einen neuen Lebensabschnitt

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand ist ein bedeutender Schritt, der viele neue Möglichkeiten eröffnet, aber auch Fragen und Herausforderungen mit sich bringt. Wie möchte ich meinen neuen Lebensabschnitt gestalten? Was muss ich finanziell beachten? Wie bleibe ich körperlich und geistig fit? Und welche Rolle spielen Digitalisierung und digitale Vorsorge im Ruhestand?

Unser dreitägiges Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, sich umfassend und frühzeitig auf diese neue Lebensphase vorzubereiten. Dabei stehen sowohl die persönlichen und gesundheitlichen Aspekte als auch wichtige finanzielle, rechtliche und digitale Fragestellungen im Mittelpunkt.

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit den Chancen und Veränderungen, die der Ruhestand mit sich bringt. Sie erhalten Anregungen, wie Sie Ihren **Alltag aktiv und selbstbestimmt** gestalten, neue Routinen entwickeln und eine ausgewogene Balance zwischen Aktivität und Erholung finden können. Auch die Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung, soziale Kontakte und psychisches Wohlbefinden werden praxisnah aufgegriffen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der **finanziellen Absicherung** im Ruhestand. Sie erhalten wichtige Informationen zur Beantragung von Rente und Ruhegehalt sowie zu steuerlichen Fragen und zur Krankenversicherung im Ruhestand.

Darüber hinaus widmen wir uns den **Chancen und Herausforderungen der digitalen Welt**. Sie lernen aktuelle Entwicklungen der Digitalisierung kennen, erhalten Einblicke in die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten künstlicher Intelligenz und erfahren, wie Sie sich im digitalen Alltag schützen können.

Abgerundet wird das Seminar durch das Thema **digitaler Nachlass**. Dabei geht es um die Frage, was mit persönlichen Daten, Online-Konten und digitalen Zugängen geschieht und wie Sie durch rechtzeitige Vorsorge, Vollmachten und eine strukturierte Dokumentation für Klarheit sorgen können.

Das Seminar verbindet fundierte Informationen mit praktischen Tipps und Anregungen für den Alltag. Es bietet Raum für persönliche Fragen, Erfahrungsaustausch und die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Vorstellungen vom Ruhestand.

Gestalten Sie Ihren Ruhestand aktiv – gut vorbereitet, informiert und mit Vorfreude auf die kommenden Jahre!

Vorbereitung auf den Ruhestand: mit Freude und Plan ins neue Kapitel starten

Veranstaltungs-Nr. 2027 Q255 EK

Zielgruppe

Termin 18.10 bis 20.10.2027

Tagungsstätte DASEYN
Wallstr. 23-24, 10179 Berlin
E-Mail: reservation@hotel-daseyn.com

Dozent*innen Nils Michael Becker
Rico Birnbaum
Andrea Weinrich

Teilnahmegebühr 1.040,00 EUR inkl. Ü/VP, 710,00 EUR ohne Ü/VP

Seminarzeiten Montag 10:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag 09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch 09:00 Uhr - 12:30 Uhr

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

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

Zwischen absoluter Freiheit und gewohnten Strukturen

Mit dem Eintritt in den Ruhestand beginnt eine neue Lebensphase, die viele Freiheiten eröffnet und zugleich neue Orientierung erfordert. Die Teilnehmenden setzen sich damit auseinander, wie sie ihren Alltag künftig selbstbestimmt und aktiv gestalten möchten.

Im Mittelpunkt stehen die Fragen, welche neuen Routinen hilfreich sein können, wie eine gute Balance zwischen Aktivität und Erholung gelingt und welche Rolle persönliche Interessen, soziale Kontakte und gesellschaftliches Engagement im Ruhestand spielen können. Die Teilnehmenden erhalten Impulse, um eigene Vorstellungen für diese neue Lebensphase zu entwickeln.

Gesund sein, gesund bleiben

Gesundheit und Wohlbefinden sind wichtige Voraussetzungen für einen aktiven Ruhestand. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit zentralen Faktoren eines gesunden Alterns und erhalten praxisnahe Anregungen für den Alltag.

Dabei werden insbesondere Bewegung, Ernährung und gesundheitsfördernde Routinen aufgegriffen. Darüber hinaus geht es um den Umgang mit Veränderungen und Stress sowie um die Bedeutung sozialer Kontakte und mentaler Aktivität. Die Teilnehmenden reflektieren, was ihnen persönlich guttut und wie sie ihre körperliche, mentale und soziale Gesundheit im Ruhestand bewusst unterstützen können.

Einkommen im Ruhestand

In diesem Seminarabschnitt lernen die Teilnehmenden, wie sie Ruhegehalt oder Rente erfolgreich beantragen und welche Schritte dafür notwendig sind. Sie bewerten die sozialpolitischen Grundlagen der Altersvorsorge und setzen sich kritisch mit aktuellen Entwicklungen im Rentensystem auseinander. Sie erhalten wertvolle Einblicke in die steuerlichen Rahmenbedingungen im Ruhestand, um ihre finanzielle Planung zielgerichtet vorzunehmen. Darüber hinaus erfahren sie, wie die Krankenversicherung im Ruhestand funktioniert, damit sie bestens abgesichert in diese Lebensphase starten können. Das Modul zielt darauf ab, den Teilnehmenden das notwendige Wissen zu vermitteln, um ihren Ruhestand sicher und entspannt zu gestalten.

Digitales Wissen für eine vernetzte Welt – sicher digital unterwegs

Die Digitalisierung prägt zunehmend unseren Alltag – vom Online-Banking über Behördengänge und Reisebuchungen bis hin zum Einsatz Künstlicher Intelligenz. Die Teilnehmenden erhalten einen verständlichen Überblick über aktuelle digitale Entwicklungen und lernen ausgewählte Möglichkeiten kennen, digitale Angebote sicher und selbstbestimmt zu nutzen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Frage, was mit persönlichen Daten und digitalen Konten geschieht, wenn man selbst nicht mehr darauf zugreifen kann. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den Grundlagen der digitalen Vorsorge und des digitalen Nachlasses und erfahren, wie sie wichtige Zugänge, Daten und Wünsche dokumentieren und mithilfe entsprechender Vollmachten vorsorgen können.

So erhalten sie praxisnahe Impulse, um sich auch im digitalen Raum sicher zu bewegen und rechtzeitig für das eigene digitale Erbe vorzusorgen.