

Mittwoch, 24.02.

09.30 Uhr

Gut vorbereitet in den Ruhestand - Was bleibt, was geht, was kommt? Ein Kurs zur Vorbereitung auf die nachberufliche Lebensphase

Seminar

Ein Kurs zur Vorbereitung auf die nachberufliche Lebensphase

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand ist ein bedeutender Einschnitt - voller Chancen, aber auch Herausforderungen. Besonders für Menschen, die in sozialen oder helfenden Berufen tätig waren, kann diese Phase des Umbruchs sowohl eine Befreiung als auch eine Identitätsveränderung bedeuten. Die bewusste Auseinandersetzung mit der sich verändernden Alltagsstruktur, der Reflexion beruflicher Erfahrungen und dem Wissen über die eigenen Quellen der Sinnstiftung unterstützen einen gelungenen Übergang.

Kursinhalte:

- ☒ Rückblick auf biografische Erfahrungen und deren Einfluss auf die eigene Identität
- ☒ Werte und Ziele für den Ruhestand formulieren
- ☒ Ressourcen und Kompetenzen erkennen
- ☒ Strategien für den Umgang mit Veränderungen im sozialen Umfeld, mit Abschiedsprozessen und Fragen des Selbstverständnisses.
- ☒ Konkrete Umsetzungsschritte für eine zufriedene und erfüllende Ruhestandsphase

Durch praxisnahe Impulse, Einzel- und Gruppenarbeit sowie den Austausch mit anderen Teilnehmenden entstehen wertvolle Einsichten und neue Perspektiven. Der Kurs bietet einen geschützten Raum für persönliche Reflexion und Neuorientierung.

Nutzen für Teilnehmende:

- ☒ Bewusste Gestaltung des Übergangs
- ☒ Reflexion von Werten und beruflichen Prägungen
- ☒ Entwicklung individueller Perspektiven
- ☒ Identifikation von Sinnquellen und Ressourcen
- ☒ Austausch und Inspiration mit anderen Personen in einer ähnlichen Lebensphase

Dieser Kurs setzt die Bereitschaft voraus, sich aktiv mit eigenen Anliegen und Fragen einzubringen.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

Der Kurs richtet sich an Mitarbeitende der Sozialen Arbeit und Sozialpsychiatrie, die sich dem eigenen Übergang in den Ruhestand bewusst nähern möchten:

- ☒ Fachkräfte kurz vor dem Ruhestand, die diese Lebensphase aktiv gestalten möchten

- ☒ Mitarbeitende, die berufliche Identität und Sinnquellen reflektieren wollen
- ☒ Alle, die einen geschützten Raum für persönliche Neuorientierung suchen
- ☒ Fachkräfte, die sich mit Abschiedsprozessen im sozialen Umfeld auseinandersetzen möchten
- ☒ Alle privat interessierten Personen, die sich unabhängig vom Berufsfeld auf den Ruhestand vorbereiten möchten

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ Rückblick auf biografische Erfahrungen und deren Einfluss auf die eigene Identität
- ☒ Werte und Ziele für den Ruhestand formulieren
- ☒ Ressourcen und Kompetenzen für die neue Lebensphase erkennen
- ☒ Konkrete Umsetzungsschritte für eine erfüllende Ruhestandsphase entwickeln

Kursleitung

Monika Skolud

Philosophin, systemische Trainerin, Coachin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kommunikationswissenschaftlerin

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

24.2.2027 09:30 Uhr - 25.2.2027 17:00 Uhr

Dauer

16 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 556,- Euro, Mitglieder 460,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.