Vorbereitung auf den Ruhestand – den Übergang in die nachberufliche Lebensphase aktiv gestalten

KURZBESCHREIBUNG

Jahrelang haben Sie (auch) für Ihre Arbeit gelebt, und nun rückt das Rentenalter, schneller als gedacht, in greifbare Nähe. Fühlen Sie sich wie viele andere in dieser Situation alleingelassen mit den großen Veränderungen, die Ihnen bevorstehen? Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, sich besser auf die Rente vorzubereiten und einen leichteren Übergang von der Berufstätigkeit in den nächsten Lebensabschnitt zu finden. In der Seminargruppe setzen Sie sich gemeinsam mit dem Thema Ruhestand auseinander und beantworten Fragen wie: Wo stehe ich? Welche Lebensziele sind noch offen? Wie setze ich diese um? Welche nächsten Schritte sind für mich sinnvoll?

IHR NUTZEN

Sie blicken auf Ihre beruflichen Erfahrungen und Erfolge.

Sie befassen sich mit den wichtigen "Säulen" Ihres Lebens.

Sie kennen Ihre Lebensmotive, die Sie privat und beruflich motivieren.

Sie entwerfen für sich ein Bild des für Sie stimmigen "Ruhestands" und planen konkrete Umsetzungsschritte.

Sie profitieren vom Austausch mit Kolleginnen und Kollegen in der gleichen Lebensphase.

SCHWERPUNKT

Da die Teilnehmenden schwerpunktmäßig Ihre individuellen Themen bearbeiten, hat das Seminar Workshop-Charakter.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen, deren Renteneintritt bevorsteht.

THEMEN

Meine beruflichen Ziele
- Was habe ich erreicht?
- Welche Ziele sind jetzt noch offen und wichtig?

Auseinandersetzung mit den "Säulen" des Lebens
- Was verändert sich durch den Ausstieg aus dem Berufsleben?
- Wie möchte ich die verschiedenen Lebensbereiche künftig gestalten?

Meine Lebensmotive
- Was motiviert und treibt mich in meinem Leben?
- Welche Motive konnte ich im Beruf verwirklichen? Welche in meinem bisherigen Privatleben?
- Wie möchte ich meinen "Motiven" zukünftig Geltung verschaffen?

Meine Vision
- Wie will ich in der Ruhestandsphase leben?
- Was sind dementsprechend sinnvolle, konkrete Schritte?

LEHRMETHODEN

Leitfragen zu inhaltlichen Vorbereitung des Seminars, Impuls-Inputs, "Reflecting-Teams" zur Vertiefung der persönlichen Themen, Collagen, Austausch untereinander

TERMINE

10.07.2024 (10:00 Uhr) bis
11.07.2024 (16:00 Uhr)
Präsenz | Nürnberg
ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)
Preis: 1.140,– € p.P.
Seminarleitung: Paola Rodà

13.11.2024 (10:00 Uhr) bis
14.11.2024 (16:00 Uhr)
Präsenz | Nürnberg
ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)
Preis: 1.140,– € p.P.
Seminarleitung: Paola Rodà

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter
E-Mail: b.winter@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling
E-Mail: kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 418