

Spur-
wechsel



*Die nachberufliche
Lebensphase
erfolgreich gestalten !*



Vorab- Informationen



Leitung & Moderation:.
Bernd Ussner | [bernd-ussner-1\(at\)web.de](mailto:bernd-ussner-1(at)web.de)



Liebe Teilnehmerin,
lieber Teilnehmer!

Vielen Dank für Ihr Interesse.
Die nachfolgenden Informationen
geben Ihnen nähere Hinweise
zu unserem geplanten Programm.

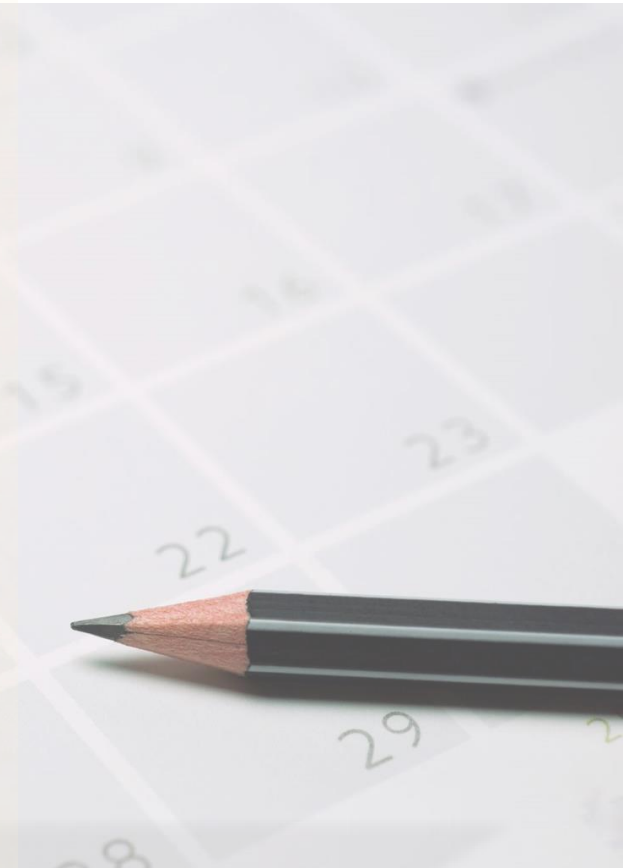
Zur Teilnahme
werden Sie **einen LINK** erhalten,
den Sie einfach anklicken,
um an Online-Treffen
teilnehmen zu können.

teilnehmen zu können

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand ist ein ganz bedeutender Lebensabschnitt, der mit Veränderungen, Herausforderungen und Chancen verbunden ist. Nach vielen Jahren der Berufsarbeit wird es wichtig, diesen Übergang bewusst zu planen, um eine zufriedenstellende nachberufliche Lebensphase zu erleben.

Wichtige Schritte bei diesem Übergang sind Planung und Vorbereitung. Es ist erforderlich, sich frühzeitig mit dem Thema Ruhestand auseinanderzusetzen. Hierzu gehören die finanzielle Vorsorge, die Organisation von Unterlagen und die Klärung von Renten- und Versicherungsangelegenheiten. Eine sorgfältige Vorbereitung hilft, unnötigen Stress und Unsicherheiten während des Übergangs zu vermeiden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt sind Reflexion und Zielsetzung. Der Übergang in den Ruhestand bietet Gelegenheit, sich mit den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen auseinanderzusetzen. Welche Dinge müssen in dieser Lebensphase umgesetzt werden? Welche persönlichen und nachberuflichen Ziele möchte ich verfolgen? Eine reflektierte Zielsetzung hilft, eine klare Richtung für die neue Lebensphase zu finden.



Ein gutes soziales Netzwerk ist eine große Hilfe. Der Arbeitsplatz ist zumeist ein Ort, an dem soziale Kontakte gepflegt werden. Es ist wichtig, auch nach dem Berufsleben dieses Netzwerk teilweise aufrecht zu erhalten. Es können regelmäßige Treffen mit Freund:innen, ehemaligen Kolleg:innen oder anderen Gleichgesinnten geplant werden, um soziale Interaktionen und soziale Unterstützung zu fördern.

Der Ruhestand bietet Gelegenheiten, neue Aktivitäten und Hobbys zu entdecken: beispielsweise Reisen, Sport, Kultur oder eine ehrenamtliche Tätigkeit. Das Entdecken neuer Aktivitäten und Hobbys hilft, den Alltag abwechslungsreich zu gestalten.

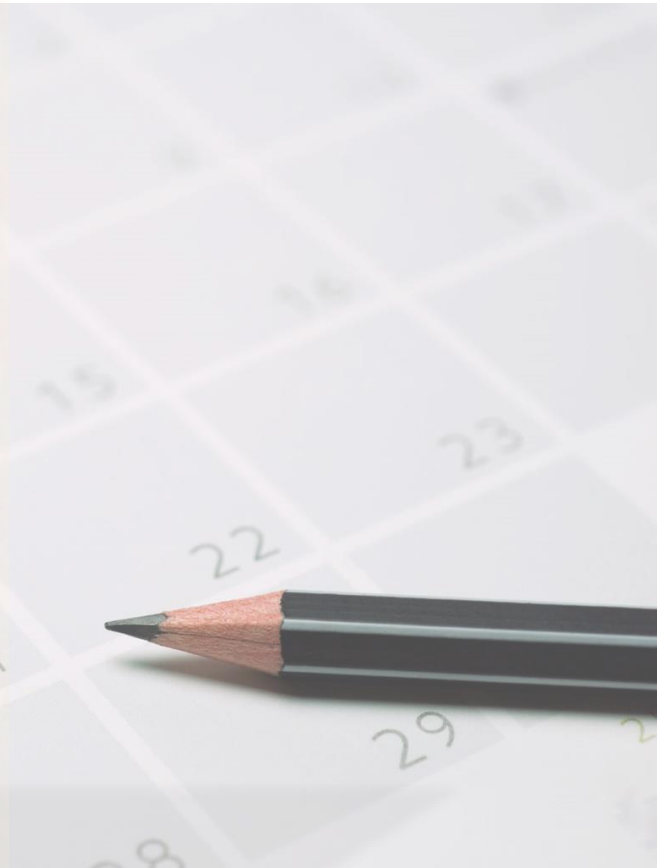
Eine gesunde Lebensweise ist gerade im Ruhestand von großer Bedeutung. Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung tragen zur körperlichen und geistigen Gesundheit bei. Es ist wichtig, auf sich selbst zu achten und gut für sich zu sorgen, um die nachberufliche Lebensphase aktiv zu gestalten.



Viele Menschen möchten auch nach dem Berufsleben eine sinnvolle Tätigkeit ausüben. Das kann beispielsweise eine ehrenamtliche Arbeit, ein Projekt oder ein neuer Job in Teilzeit sein. Eine sinnvolle Beschäftigung gibt das Gefühl, gebraucht zu werden und eine Aufgabe zu haben, was zur persönlichen Erfüllung beiträgt.

Schließlich sind Flexibilität und Anpassungsfähigkeit wichtig. Der Übergang in den Ruhestand wird ungewohnt sein und es können sich unerwartete Herausforderungen ergeben. Es ist wichtig, offen für Veränderungen zu sein und sich gut vorbereitet auf die neue Lebensphase einzulassen, denn sie wird anders sein, als das lange Berufsleben zuvor. Der Übergang in den Ruhestand wird sich voraussichtlich auf alle Lebensbereiche auswirken.

Dieses Online-Seminar möchte durch fundierte Informationen und praktische Anregungen einen gelingenden Übergang in die nachberufliche Phase ermöglichen und bei der Gestaltung der persönlichen Zukunftsplanung eine Hilfestellung sein.





Kurz-Beschreibung

Dieses Online-Seminar richtet sich an alle, die ihren nachberuflichen Lebensabschnitt im Blickfeld haben und den bevorstehenden Übergang von der Berufstätigkeit in die nächste Lebensphase aktiv vorbereiten wollen. Mit dem Eintritt in den Ruhestand werden sich Zeitstruktur und Tagesablauf, soziale Kontakte und Umfeld, Sinnstiftung und Identität wie auch partnerschaftliche Beziehungen verändern. Die professionell moderierte Gruppe wird u.a. folgende Fragen aufgreifen und diskutieren:

- Wo stehe ich im Prozess des Übergangs von der Berufstätigkeit in die nachberufliche Lebensphase ?
- Welche nächsten vorbereitenden Schritte sind für mich notwendig und sinnvoll ?
- Wie gehe ich mit Verunsicherungen und Ängsten in dieser Lebensphase um ?
- Welche Lebensziele sind noch offen und wie kann ich diese Ziele aktiv anstreben und erreichen ?



Das ‚PLUS‘ für alle Teilnehmenden

- Reflexion der eigenen beruflichen Erfahrungen und Erfolge
- **Austausch über die wichtigsten persönlichen Grundwerte des Lebens**
- Reflexion der Lebenswerte, durch die die Teilnehmenden bisher privat und beruflich motiviert worden sind
- **Entwurf der Vorstellung eines ‚stimmigen Ruhestands‘ und Planung konkreter Umsetzungsschritte auf diesem Weg**
- Thematisierung möglicher Unsicherheiten und Ängste beim Übergang in die nachberufliche Phase
- **Sie profitieren vom Austausch mit Kolleginnen und Kollegen in der gleichen Lebensphase**
- Ein Seminar für alle, die eine persönliche Perspektive entwickeln wollen



Einzelne Themen und Fragen

- Welche Lebenspläne konnte ich beruflich und privat bisher verwirklichen?
- **Was verändert sich durch den Ausstieg aus dem Berufsleben?**
- Wie sehen meine beruflichen und privaten Ziele in der Übergangsphase aus?
- **Wer bin ich ohne meinen Beruf?**
- Welche Ziele sind noch offen und wichtig?
- **Wie möchte ich meine Ruhestandsphase aktiv gestalten?**
- Was hat mich in meinem bisherigen Leben motiviert?
- **Wie möchte ich meine Lebensmotive künftig umsetzen?**
- Wie sehen die konkreten Umsetzungsschritte aus?
- **Welche Verunsicherungen und Ängste können den Wechsel in den Ruhestand belasten?**



Methoden

- Gruppenimpulse in Form von praktischen Fallbeispielen, Filmclips, Statistiken, Grafiken, Bildern
- Moderationsphasen mit Online-Whiteboards und MS-Grafik- und Fotofolien
- Arbeiten im Online-Plenum
Kleingruppen- und Partnerarbeit
- Alltags- und Lebensweltorientierung als pädagogisch-didaktischer Arbeitsansatz
- Aktivitätsorientierte biografische Methoden
- Anwendung einer angepassten und erprobten Online-Didaktik



Organisatorisches

Online-Seminar (mit der Konferenzsoftware ZOOM)

4 x im Monat (wöchentlich ein Treffen zu je 120 Min.)

Leitung und Moderation:

Bernd Ussner (Bielefeld)

Dipl.-Päd. f. EB/WB (Uni-MR) - Trainer f. Gruppendynamik (FH-BI)

Arbeitsschwerpunkte u.a.

Konzeption und Durchführung von Online-Seminaren, Workshops & Trainings:
Bildungsmanagement, Kommunikation, Teamentwicklung,
Werteorientiertes Selbstmanagement, Motivation



Herzliche
Einladung!

