



Pensionierungsvorbereitung

Endlich Zeit haben! Aber wofür?

Was macht das Leben lebenswert? Wann sind wir zufrieden?
Selbstverständlich ist jeder Mensch anders – und doch: ein paar menschliche Grundbedürfnisse verbinden uns. Deren Erfüllung trägt zu einem erfüllten Leben und zu hohem Wohlbefinden bei. Gerade in Zeiten des Umbruchs lohnt es sich, einen Blick darauf zu werfen, was wir brauchen und was uns guttut.

Die Erwerbstätigkeit leistet hier einen wesentlichen Beitrag. Bei der Arbeit erleben wir Kompetenz, soziale Zugehörigkeit und Autonomie. Mit der Pensionierung beginnt eine neue Lebensphase, die wir aktiv gestalten können und sollen. Wo erlebe ich in Zukunft Anerkennung? Wo kann ich mich aktiv einbringen? Was kann ich Sinnvolles tun? Mit wem tausche ich mich aus? Wir entscheiden selbst, wie wir Bedürfnisse erfüllen wollen, um die nachberufliche Zeit zufrieden und gesund erleben zu dürfen.

Im Rahmen des Seminars wird besprochen, was diesbezüglich von der Psychologie, der Forschung und der Erfahrung anderer gelernt werden kann. Der persönliche Reflexion und dem Austausch wird Raum gegeben.

Ziel

Die Teilnehmenden machen sich Gedanken, was sie aktiv dazu beitragen wollen, um sich auf die Zeit nach der Erwerbstätigkeit freuen zu können.

Zielgruppe

Mitarbeitende ab 57 Jahren

Nutzen

Die Teilnehmenden erhalten die Gelegenheit, sich geleitet Gedanken zur persönlichen nachberuflichen Zeit zu machen und sind auf die Veränderungen, die eine Pensionierung mit sich bringt, vorbereitet.

Inhalt

- Persönliche Bedürfnisse und Erwartungen – wie können diese nach der Pensionierung erfüllt und gepflegt werden?
- Erkenntnisse aus der positiven Psychologie – was macht uns zufrieden?
- Aktive Gestaltung der neuen Lebensphase – was sind für mich sinnvolle Aufgaben und mit welchen Mitmenschen möchte ich diese erleben?

Dauer

Workshop: 1 Tag