

Neue Horizonte – Pensionierung als Neubeginn

Der Austritt aus dem aktiven Berufsleben ist ein einschneidendes Ereignis. Es öffnen sich neue Freiräume für eine selbstbestimmte Zeit- und Lebensgestaltung.

Zufrieden pensioniert sein heisst, die freie Zeit sinnvoll zu gestalten, sich neue Freiheiten zu nehmen, das Beziehungsumfeld möglicherweise neu zu strukturieren und bewusst gewählten Lebensaspekten mehr Raum zu geben.

Die Pensionierung ist ein Neubeginn, der vorbereitet sein will. Nach dem Abschied von Arbeitskolleg:innen und von deinem Arbeitsplatz richtest du dich neu ein. Du gibst deinem Alltag einen neuen Sinn, Freude und Struktur.

Ziele der Weiterbildung

Die Teilnehmer:innen ...

- ... werden auf die Pensionierung vorbereitet.
- ... befassen sich intensiv mit dem bevorstehenden Übergang.
- ... setzen sich mit ihren Ressourcen auseinander und können diese optimal nutzen.
- ... machen sich Gedanken zu neuen Lebensinhalten.
- ... entdecken neue Interessen und einen neuen Lebensrhythmus.
- ... sind über mögliche Herausforderungen im Bilde.
- ... erarbeiten sich neue Handlungsoptionen.



Inhalt

- Persönliche Standortbestimmung und beruflicher Rückblick
- Ausblick auf die kommende Zeit
- Bestimmung des eigenen «Handlungstyps»
- Sinngiebende und lustvolle Tätigkeiten
- Lebensphasen und Lebensrhythmen
- Persönliches Umfeld (Soziogramm) und Alltagsthemen
- Gesundheit und Fitness
- Visionen und Lebensziele
- Mein persönliches life design für die golden ages
- Umsetzungsplan: Wie pack ich es an?

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter:innen und Führungskräfte ab ca. 5 Jahren vor der (Früh-)Pensionierung.

Form

3 Tage Seminar (2 Tage am Stück und 1 Tag als Follow-up)

Durchführung

3 Tage nach Absprache

Kursleitung

Kurt Adank
Dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberater

Kosten

Gerne unterbreiten wir ein Angebot.

☑ DAS S&B CONCEPT®

Alle unsere Dienstleistungen basieren auf dem S&B Concept®.

Kontakt

S&B Institut für Berufs- und Lebensgestaltung AG

Marktgasse 35
CH-8180 Bülach

044 864 44 44

info@sbinstitut.ch
www.sbinstitut.ch