

Übergang in den Ruhestand gut gestalten

Es ist immer Zeit für ein erfülltes Leben

Unser Leben ist geprägt von Übergängen. Wie sie verlaufen, ob sie uns weiterbringen oder enttäuschen, hängt wesentlich davon ab, wie wir sie gestalten. Ein besonders bedeutender Übergang ist der, vom Berufsleben in die heute so genannte dritte Lebensphase (Ruhestand, Rente). Frauen die heute in Rente gehen, haben im Durchschnitt noch 20 bis 30 Jahre wertvolle Lebensjahre vor sich. In dieser Zeit haben viele Frauen oft zum ersten Mal die Zeit und den Raum, sich einen Rückblick auf Ihr bisheriges Leben zu erlauben, ihre Ideen, Wünsche, Ressourcen gezielt zu erforschen und einen erfüllenden Lebensplan für die Zukunft zu entwickeln. Wenn auch noch die Rahmenbedingungen mitspielen kann diese Phase gut vorbereitet und bewusst gestaltet, zu einer großen Chance für ein zufriedenes Leben für die älter werdende Frau werden.

Wie wollen Sie mit der Situation umgehen, wie Ihre Vorstellungen von Ihrer Lebenszeit in der dritten Lebensphase angehen und realisieren?

Dieser Workshop (dieses Seminar?) lädt Sie ein, sich Zeit zu nehmen, diese Fragestellungen reifen zu lassen sowie neue Impulse und Ideen zu sammeln. Sie haben Gelegenheit,

- gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen ihre Lebenssituation zu reflektieren, herauszufinden und zusammen zu tragen, was die Säulen ihres Lebens sind,
- nachzuforschen, welche Ideen und Vorstellungen für Ihre nächste Lebensphase für Sie passen könnten,
- Szenarien und Planideen zu skizzieren, wie Sie Ihre Ideen und Wünsche realistisch planen und vorbereiten können.

Referentin:

Renée Eve Seehof, Beraterin, Coach und Trainerin, Bad Vilbel

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung. Um einen besseren Lerneffekt zu erzielen, kann die Veranstaltung gerne mehrtägig angeboten werden.

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

15 TN

Benötigte Technik/ Tisch- und Stuhlstellung:

Stuhlkreis und einige Tische am Rand, ein nicht zu kleiner Raum und ein zweiter Raum oder ruhige Ecke für Gruppen, da bei einer Gruppe mit 15 Frauen häufig Aufteilungen in drei Gruppen erfolgen.

Flipchart mit Papier und Stiften und mindestens drei Metaplanwände, Moderationskoffer