Aktiv in den Ruhestand

Planen, gestalten, genießen

Es lohnt sich sehr, sich offensiv mit dem Älterwerden zu beschäftigen, sich rechtzeitig Ziele für diese geschenkten Jahre zu stecken und neugierig auf die vielen Chancen der Jahre nach dem Berufsleben zu sein.

Das Seminar gibt Impulse, eröffnet Chancen und bietet Möglichkeiten um aktiv, engagiert und gesund in den Ruhestand zu kommen. „Übergänge sind ungeahnte Höhepunkte!“

Inhalte

Älterwerden – Aufgabe und Chance

- Den Übergang aktiv gestalten
- Kompetenzen des älteren Menschen
- Gewinne und Verluste – das große Spiel
- Älterwerden: ein Prozess – viele Blickwinkel
- Neue Aufgaben für älter werdende Menschen

Zeit für Veränderungen

- Leben im sozialen Spagat - Das Alter ist noch jung
- Das Ende des Berufslebens – ein kritisches Ereignis
- Als Single in die Rente
- Neue Ziele im Altern - Hilfreiche Strategien
- Aus den Vollen schöpfen: Vielfalt erleben in der vorliegenden Lebensphase

Schattenseiten des Älterwerdens

- Gesundheitliche Einbußen
- Die Angst vor dem Vergessen – Demenz
- Wenn Angehörige zum Pflegefall werden
- Sinn ohne den Partner finden
- Das eigene Lebensende nicht ausklammern

Stärken stärken

- Resilienzen bewusst wahrnehmen, fördern und entwickeln

Ziele

- Die Teilnehmer*innen kennen die Aufgaben, Chancen und Möglichkeiten des Älterwerdens
- Die Teilnehmer*innen wissen was die vorliegende Lebensphase an Veränderungen mit sich bringt
- Die Teilnehmer*innen kennen die Herausforderungen des Älterwerdens und können damit umgehen
- Die Teilnehmer*innen kennen Ihre Stärken und Widerstandskräfte um den Herausforderungen des Älterwerdens entgegen zu treten

Methodik

Dieses Seminar ist in Präsenz geplant – je nach aktuellen COVID-Vorschriften.
Sollte es nötig sein – im Fall von erneuten COVID-19-Verschärfungen – kann dieses Seminar auf eine Online-Version umgestellt werden.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen 57 plus

ReferentIn

Franz Völker, DGKP

Krankenpfleger, Heilpädagoge, Gruppentherapeut, System. Coach, Supervisor,
Mediator, Organisationsentwicklung Berufserfahrung in unterschiedlichen sozialen Bereichen

Facts

Kosten

€ 380,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

30.11.2022

Ort

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

16.02.2023 - 17.02.2023
Do, Fr 09:00 – 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

min. 10 bis max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at