Aufbruch in den Ruhestand – Den Übergang aktiv und bewusst gestalten

Produktnummer
2025-41089S

Termin
03. Dezember 2025
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
300,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Inhalte

Mit dem Eintritt in den Ruhestand beginnt der sogenannte dritte Lebensabschnitt. Für viele ersehnt ist er doch eine ganz eigene Herausforderung mit neuen Chancen, aber auch Gefahren.
Man sollte deswegen den Übergang bewusst und aktiv gestalten, indem man sich grundlegenden Fragen stellt.

Welchen Stellenwert hatte für mich meine Arbeit? Wie wird sich mein Alltag verändern? Worauf freue ich mich? Was macht mir eher Sorge?
Wo sehe ich Chancen? Wie soll mein nachberufliches Leben aussehen?
Das Seminar bietet professionelle Hilfe zur Selbstklärung und Neuoorientierung.
Es zeigt Strategien, die anstehenden Veränderungen mutig und selbstbestimmt anzugehen.

- Rückblick und Abschied von der bisherigen Arbeit: Bilanz ziehen, versöhnt abschließen
- Veränderungen im Alltag: Tagesablauf strukturieren, Beziehungen / Partnerschaft neu gestalten
- Gefahren und Chancen des Ruhestandes: Vorurteile und Klischees, das "empty-desk-Syndrom“, die Leere nach dem Ruhestand,

das neue Selbstbewusstsein der „silver generation“

- Blick in die Zukunft: sich neu orientieren, alte Träume wieder entdecken, passende Aufgaben finden, realistische Ziele setzen, Hindernisse überwinden, Sinn finden

Dozentin

Dipl.-Theologin Elfi Gerhardt
Dipl.-Theologin,
Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

Zielgruppe

Ort

VWA Bildungshaus
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

Google Maps

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak
0711 21041-37
n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
l.weisser@w-vwa.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Impressum

Datenschutzhinweise

Alle Personen, die vor dem Ruhestand stehen und den Übergang bewusst, aktiv und sinnvoll gestalten möchten.

Ziele

Sie sind gut vorbereitet auf den nächsten Lebensabschnitt und können diesen bewusst, aktiv und sinnvoll gestalten.