



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# 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 Neuorientierung.

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

### Elfi Gerhardt

Dipl.-Theologin,

Trainerin für Kommunikations- und Führungs-kompetenz, 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.