Aktiv trotz Ruhestand: Gestaltungsmöglichkeiten in Job und Ehrenamt

Kursnummer	252AK0013
Beginn	Dienstag, 11.11.2025, 09:30 - 15:00 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01
Gebühr	190,00 €
Teilnehmer	6 - 10
Kursleitung	Sven Fülling

Diese Fortbildung richtet sich an ältere Mitarbeitende, die auch nach dem Eintritt ins Rentenalter weiterhin sinnvoll und gewinnbringend ins Unternehmen eingebunden werden sollen. Geschäftsführungen und Personalabteilungen von kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) können ihren Mitarbeitenden in diesem Seminar praxisorientierte Modelle und Ansätze vorstellen, die eine flexible Arbeitsgestaltung ermöglichen, so dass ältere Mitarbeitende ihr Wissen und ihre Erfahrung weiterhin einbringen können, ohne voll zu arbeiten.
Ziele der Fortbildung
Die Teilnehmenden entwickeln ein Verständnis für ihre Möglichkeiten, Chancen und Herausforderungen im Ruhestand.
Sie definieren individuelle Wünsche und Ziele und entwickeln einen konkreten Plan für die Übergangsphase.
Gesundheit und Wohlbefinden im Ruhestand stehen im Mittelpunkt.
Vorteil für Unternehmen: Förderung einer generationenübergreifenden Unternehmenskultur und langfristige Bindung älterer Mitarbeitender, beispielsweise als Mentoren, Berater, Projektmitarbeiter, Coaches, Freelancer etc.
Zielgruppen
Ältere Mitarbeitende von kleinen und mittleren Unternehmen (KMU), die kurz vor dem Eintritt ins Rentenalter stehen.
Geschäftsführungen, Personalabteilungen und HR-Verantwortliche in KMU, die das Wissen älterer Mitarbeitender im Unternehmen halten möchten.
Inhalte
Reflexion der Übergangsphase: Herausforderungen und Chancen beim Eintritt in den Ruhestand erkennen.
Persönliche Zielsetzung: Individuelle Wünsche und Ziele für den Ruhestand definieren.
Gestaltungsmöglichkeiten im Ruhestand: Sinnvolle und erfüllende Aktivitäten entdecken und planen.
Nutzung persönlicher Ressourcen: Identifikation persönlicher Stärken, Fähigkeiten und Interessen sowie sozialer Netzwerke zur Unterstützung im Ruhestand.
Gesundheit und Wohlbefinden: Strategien für körperliche und geistige Fitness in der neuen Lebensphase.
Zeitmanagement: Umgang mit neu gewonnener Zeit und Aufbau einer neuen Tagesstruktur.
Langfristige Planung: Entwicklung eines ersten Plans für eine nachhaltige und ausgewogene Ruhestandsphase.
Methoden
Das Seminar besteht aus verschiedenen Elementen, die im Seminar auf die Gruppe abgestimmt werden:
ProfilPASS für den Ruhestand.
Coaching
Nutzung von NLP-Methoden
Beratung

Veranstaltungsort:
Dieses Seminar kann von Unternehmen auch als Inhouse-Schulung gebucht werden (Kurs-Nr. 252AI0019).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.11.2025	09:30 - 15:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01