

## 252AK3070 Aktiv in den Ruhestand: Neue Wege für Menschen 55+ (Individuelles Coaching)

Beginn	, , - Uhr
Kursgebühr	129,00 €
Dauer	1 U-Tag
Kursleitung	Sven Fülling
Informationen	Zielgruppe: Termin auf Anfrage. Sie wollen das Know-how älterer Mitarbeitender im Unternehmen halten, auch wenn der Ruhestand vor der Tür steht? Geben Sie Ihrem Team die Chance, sich über Chancen und Möglichkeiten im Ruhestand zu informieren.
Kursort	, ,

Dieses individuelle Coaching richtet sich an Menschen 55+, die den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand aktiv gestalten möchten. Das Coaching bietet eine ganzheitliche Begleitung, um neue Perspektiven und Betätigungsfelder zu finden, die den Ruhestand bereichern. Es werden gezielt Themen wie Tagesstruktur, neue Hobbys, soziale Aspekte, Anerkennung sowie finanzielle und gesundheitliche Fragestellungen behandelt. Mit Hilfe von Methoden wie dem ProfilPASS für den Ruhestand, NLP-Techniken und individueller Beratung werden konkrete Handlungsmöglichkeiten entwickelt.

### Ziele der Fortbildung

Den Übergang in den Ruhestand aktiv und selbstbestimmt gestalten.

Individuelle Stärken und Interessen für die Zeit nach dem Berufsleben identifizieren und nutzen.

Neue Tätigkeitsfelder und Hobbys entdecken, die eine sinnvolle Tagesstruktur bieten.

Soziale Integration und Anerkennung im Ruhestand fördern.

Finanzielle Fragen klären und einen langfristigen Plan für die Zeit nach der Erwerbsarbeit entwickeln.

Die persönliche Lebensqualität im Ruhestand steigern und eine positive Haltung zum neuen Lebensabschnitt einnehmen.

### Zielgruppe

Führungskräfte, Angestellte, Selbstständige und Ehrenamtliche im Alter von 60+

Menschen, die kurz vor dem Ruhestand stehen oder diesen in den nächsten Jahren anstreben und eine aktive, erfüllte Zeit nach der Berufstätigkeit gestalten möchten.

Personen, die sich mit Fragen zur Weiterentwicklung und beruflichen Neuorientierung im Ruhestand beschäftigen.

### 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

Die Beratung besteht aus verschiedenen Elementen, die individuell auf Sie abgestimmt werden:

ProfilPASS für den Ruhestand.

Coaching

Nutzung von NLP-Methoden

Beratung

Flexibel und bedarfsgerecht - Online oder vor Ort

Unsere Coachings sind flexibel: Sie können online oder in Präsenz an den Standorten Wedemark-Bissendorf oder Wunstorf-Luthe stattfinden. Ein Termin (60 Minuten) kostet 129,00 Euro, in der Regel werden zwei bis vier Sitzungen empfohlen.

### Kosten:

129,00 Euro pro Termin (60 Minuten)

Je nach Bedarf 2 bis 4 Termine

Ihre Ansprechpartner für das Coaching

Bissendorf oder Online

Sven Fülling

Betriebswirt, Coach und Berater

E-Mail: fuelling@online.de

Telefon: 0170 8549364

Wunstorf-Luthe oder Online

Gabriele Witten-Neubert

Diplom Pädagogin, Coach und Beraterin  
E-Mail: [info@witten-neubert.de](mailto:info@witten-neubert.de)  
Telefon: 05031 176454

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin und finden Sie Ihren persönlichen Weg in den aktiven Ruhestand!

[zur Kursdetail-Seite](#)