



**REFERENT/IN:  
Anita Feuersänger**

Systemischer Business  
Coach, zertifiziert durch  
Steinbeis-Hochschule Berlin,  
NLP Master, DVNLP,  
Pädagogin, seit 2011  
selbstständig mit Caching für  
die besten Jahre, Team-  
coaching, Gewaltfreie  
Kommunikation nach Marshall  
Rosenberg, Transaktionsanalyse

**TERMIN/ ZEIT:**

06. bis 07.05.2019  
jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr

**KURSNR.: 009/2019**

**ORT:**

Stuttgart

**PREIS:**

Normalpreis: 395,- €

Frühbucher 360,- €  
bis einschl. 07.03.2019

CVS-Mitarbeitende: 340,- €

## „Ich bin dann mal weg!“ – Den Übergang in den Ruhestand proaktiv gestalten

**Situation:**

Mit dem Wechsel vom aktiven Berufsleben in den regulären oder verzögerten Ruhestand steht eine einschneidende Veränderung im Leben eines Menschen an. Mit dem Beruf bricht eine wichtige Säule der Identität weg.

Darum tauchen, auch wenn die Vorfreude auf die neue Freiheit groß ist, häufig auch gemischte Gefühle und Fragen auf, mit denen die Betroffenen oft allein gelassen werden. Mit einem Angebot, das Ihren mitarbeitenden ermöglicht, sich bewusst und konstruktiv mit den verschiedenen Aspekten dieses anstehenden Übergangs zu beschäftigen, geben Sie ihnen Unterstützung und Sicherheit für eine herausfordernde Lebensphase.

Dies wirkt sich positiv auf das Befinden und die Motivation im Arbeitsleben der Betroffenen aus.

**Inhalt:**

- Standortbestimmung: Wer bin ich ohne meinen Beruf?
- Bedürfnisse: Was brauche ich für ein zufriedenes Leben?
- Begeisterung: Bei welcher Tätigkeit kann ich mich entfalten?
- Perspektiven entwickeln: Welche Chancen bietet mir die neue Lebensphase?
- Selbstbestimmung: Wie gestalte ich meine freie Zeit?

**Ziel:**

Aktive Auseinandersetzung mit dem Thema „Ruhestand“

**Methoden:**

Impulsvorträge, Diskussion, Selbstreflexion im wertschätzenden Dialog, Einzel- und Gruppenarbeit

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die innerhalb der nächsten 5 Jahre ihren Ruhestand antreten werden.