

## **Ruhestand ... endlich!?**

Veränderung als Chance

**Datum:** Mo, 02.12.24, 10:30 Uhr bis Fr, 06.12.24, 13:30 Uhr

Seminarnummer: 24-816  
Bildungsreferentin: Kira Mertens / Melissa Schade  
Seminarleitung: Herwig Brühmann

## **Programm**

### **Montag, 02.12.24**

10.30 Uhr		Anreise, Stehkaffee
11.00 Uhr	2	Begrüßung, Vorstellung, Programmbesprechung
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.00 - 18.00 Uhr	4	Thematische Einführung und Grundlagenerarbeitung
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Einführung in Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis; Reflexionsrunde

### **Dienstag, 03.12.24**

07.30 - 08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Aktivierungsübungen
08.00 Uhr		Frühstück
09.00 - 12.30 Uhr	4	Timeline – Perspektivarbeit durch Selbstreflektion
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr	3,5	Veränderung – Chancen durch Perspektivwechsel, die Herausforderungen in den Phasen der Veränderungsabläufe, Lebensentwürfe pro-aktiv
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis Reflexionsrunde

### **Mittwoch, 04.12.24**

07.30 - 08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Aktivierungsübungen
08.00 Uhr		Frühstück
09.00 - 12.30 Uhr	4	Grundlagen der mentalen Kompetenz; Einstieg in das Mentaltraining
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr	3,5	Selbststudium des bisher Erlernten; persönliche Zwischenreflexion
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis Reflexionsrunde

### **Donnerstag, 05.12.24**

07.30 - 08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Aktivierungsübungen
08.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 12.30 Uhr	3,5	Stärkung der Resilienz; Säulen der Krisenbewältigung
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr	3,5	Glückscoaching – Grundlagen der Positiven Psychologie, Motivation, das Wohlbefinden fördern und die persönlichen Ressourcen erweitern
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis Reflexionsrunde

### **Freitag, 06.12.24**

08.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 12.30 Uhr	3,5	Umsetzungsmöglichkeiten des Erlernten in den (beruflichen) Alltag; gesunde und motivierende Perspektiven Beantwortung offener Fragen; Verabschiedung
12.30 Uhr		Mittagessen

### **Ruhestand ... endlich!?**

Fest steht, auch das aktive Arbeitsleben ist endlich. Und dann ist er da, der Ruhestand. Oftmals eine einschneidende Veränderung. Und wie das mit Veränderungen nun einmal so ist, sie bieten Chancen, können aber auch verunsichern. Es kommt sehr darauf an, mit welcher Einstellung der Mensch dieses Thema angeht. Dieser Bildungsurlaub bietet die Möglichkeit, im Rahmen von Entspannung und Achtsamkeit, gemeinsam mit anderen Betroffenen, das Thema „Ruhestand“ aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, um seinen Weg zu finden. Motiviert durch die letzte Phase des aktiven Arbeitslebens und mit Freude in den nächsten Lebensabschnitt. Still stehen ohne still zu stehen. Darum geht es.

### **Lernziele:**

- Resilienz – Bausteine der Krisenbewältigung
- Mentale Kompetenz zur Stärkung der Resilienz
- Grundlagen der Positiven Psychologie
- Achtsamkeitsbasierte Ansätze der Selbstwahrnehmung
- Aufzeigen von Chancen und Möglichkeiten der sich verändernden Lebenssituation,
- Perspektivwechsel
- Erfahrung der palliativ-regenerativen Wirkung der Entspannung
- Mind-Body-Kompetenz zur Selbstregulierung
- Motivation der Teilnehmer/-innen Erlerntes in den Alltag umzusetzen

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Ich teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige,

**vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ in Kleve-Rindern**

an einer Bildungsveranstaltung der Wasserburg Rindern • Katholisches Bildungszentrum im Rahmen der beruflichen Weiterbildung zum Thema:

teilzunehmen. Der oben genannte Kurs findet statt im Rahmen des Bildungsprogrammes der Wasserburg Rindern und findet als spezielle AwbG-Maßnahme im Rahmen des Verbundes der Erwachsenenbildung im Bistum Münster statt.

Die oben genannte Bildungsveranstaltung umfasst in Summe mindestens 30 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten.

Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift der beschäftigten Person: \_\_\_\_\_

Mit Bescheid der Bezirksregierung vom 13.12.2011 ist die unten genannte Bildungseinrichtung nach § 10 ff des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannt.

Bildungseinrichtung:



Katholisches Bildungszentrum  
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve  
Tel.: 02821 73210  
Fax: 02821 7321799  
e-mail: info@wasserburg-rindern.de  
www.wasserburg-rindern.de  
Träger: Bistum Münster

*M. Toppmöller*

Kleve, den 29.07.2024

Dr. Markus Toppmöller  
Direktor

