

Bildungsurlaub

Lust auf's Älterwerden! Ihre letzten Berufsjahre und den Ruhestand im Blick

Älterwerden und Ruhestand bieten neben manchen Herausforderungen viele Chancen und Möglichkeiten, die aktiv vorbereitet und gestaltet werden können. Wie stellen Sie sich Ihre letzten Berufsjahre, den Übergang und Ihr Leben nach dem Renteneintritt vor? Was wünschen Sie sich, was ist Ihnen wichtig? Und was können Sie tun, um Ihren nächsten Lebensabschnitt so stimmig zu gestalten, dass Sie sich wohl und erfüllt fühlen?

Lernziele:

- die (eigenen) Bilder, Vorstellungen und Erfahrungen zum Älterwerden im und nach dem Berufsleben reflektieren
- sich der (eigenen) Ressourcen, Kompetenzen und Möglichkeiten zur Gestaltung des Älterwerdens bewusst werden – in den letzten Berufsjahren und nach dem Renteneintritt
- die eigenen Ressourcen und Gestaltungsmöglichkeiten des Älterwerdens (im und nach dem Beruf) erweitern - durch Erproben psychologisch fundierter Methoden des ressourcenorientierten Selbstmanagements
 - inkl. Stress- und Belastungsbewältigung und Selbstfürsorge
- den eigenen persönlichen und beruflichen Stand bestimmen mit Hilfe eines angeleiteten Rückblicks, einer Ressourcen-, Werte- und Netzwerk-Analyse
- auf dieser Grundlage eine stimmige Perspektive für den nächsten Lebensabschnitt mit individuellen Zielen und nächsten Schritten entwickeln

Zielgruppe:

Menschen, deren Renteneintritt in absehbarer Zeit bevorsteht.

*Hiermit wird bestätigt, dass es sich bei dieser Veranstaltung um eine anerkannte Weiterbildungsveranstaltung im Sinne des §9 Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz **Nordrhein-Westfalen** handelt, die durch allgemeinen Anerkennungsbescheid auch im **Saarland** und in **Baden-Württemberg** anerkannt ist. Zudem ist die Veranstaltung nach §10 (5) des Berliner Bildungszeitgesetzes auch in **Berlin** anerkannt.*

...

vhs-Infotreff

Anmeldung und Beratung

Telefon: (0251) 4 92-43 21

www.stadt-muenster.de/vhs

vhs-infotreff@stadt-muenster.de

Aegidiistraße 70

48143 Münster

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, 10-16 Uhr

Dienstag, Freitag 10-13 Uhr

Donnerstag 10-18 Uhr

(in den Schulferien bis 16 Uhr)

Zeitplan:

1. Tag:

Montag, 04.01.2027, 10:15 – 16:00 Uhr (6 UE)

- Einstieg, Kennenlernen, Erwartungen, Organisatorisches
- Auseinandersetzung mit den eigenen Bildern, Vorstellungen und Erfahrungen zum Älterwerden im Beruf und nach dem Beruf
- Reflexion – Forschungserkenntnisse zum (guten) Älterwerden im Beruf und im Ruhestand
- Berufliche und persönliche Standortbestimmung – der Blick zurück bis heute (ressourcenorientierte Biographiearbeit)

2. Tag:

Di, 05.01.2027, 9:00 – 16:15 Uhr (8 UE)

- Meine Werte-/Sinnorientierung: Was ist mir besonders wichtig und leitet mich?
- (proaktiver) Umgang mit Stress und Belastungen (im Beruf) – Stressbewältigung (Kaluza)
- Sinnfindung, Motiv- und Zielanpassung in den letzten Berufsjahren - SOK-Modell + Resilienzfaktoren
- Selbstfürsorge – Analyse Ist-Stand (Checkliste nach Kaluza)

3. Tag:

Mi, 06.01.2027, 9:00 – 16:15 Uhr (8 UE)

- Gut für mich sorgen als ältere(r) Berufstätige(r) – Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)
- Übergang vorbereiten: gut Abschied nehmen (inkl. Wissenstransfer)
- Füllstand und Balance der Lebensbereiche – Modell der 5 Säulen der Identität (Petzold) + Kraftressourcenmodell

4. Tag:

Do, 07.01.2026, 9:00 – 16:15 Uhr (8 UE)

- Der Blick nach vorn (Zukunftsvision) und Entwicklung einer stimmigen Perspektive für den nächsten Lebensabschnitt
- Zeitreise in die Zukunft (nach Kaluza) - von der Vision zur Zielformulierung - Planung der nächsten Schritte zur Verwirklichung
- Umgang mit Hindernissen - WOOP-Modell (Oettingen)
- Selbstfürsorge und Resilienz fördern – ausgewählte „Übungen“, z. B.:
 - Achtsamkeit im Alltag
 - Bedürfnisse wahrnehmen
 - loslassen können (Akzeptanz)

5. Tag:

Fr, 08.01.2027, 9:00 – 14:45 Uhr (6 UE)

- Netzwerke und Beziehungen pflegen – Netzwerk-Analyse und -förderung
- Gut für sich sorgen – Angenehmes Erleben (planen)
- Landkarte der Befindlichkeiten: Stand(ort) heute und demnächst – Ressourcen für den Weg
- Auswertung und Abschluss

Es kann zu Änderungen in der Reihenfolge der Schulungsinhalte kommen, denn der Programmablauf versucht auch den individuellen Wünschen (soweit nicht zu abwegig) der Teilnehmenden gerecht zu werden.