

Seminarprogramm

Seminar-Nr. 24 | 01

Aktiv in den Ruhestand

15.01.2024 – 18.01.2024



Das IBZ Schloss Gimborn ist Mitglied der

Seminarinhalte

Der Wechsel aus dem aktiven Berufsleben in den sogenannten Ruhestand ist nicht leicht. Nach einem Leben mit Zielvorgaben, Herausforderungen und Anstrengungen, die dem Leben Struktur, Status, Sicherheit und soziale Anerkennung gegeben haben, ist der Wechsel in den Ruhestand nicht nur von Vorfreude begleitet.

Das Seminar soll praktische Hilfestellung bieten, sich mit der neuen Lebenssituation auseinanderzusetzen. Das Seminar ist keine Schulung für den optimalen Übergang in den Ruhestand. Denn der will eben aktiv, und das kann nur heißen, individuell gestaltet werden. Es bietet Möglichkeiten, das bisherige Berufsleben und die persönlichen Gestaltungswünsche im Ruhestand vielfältig zu reflektieren, den Übergang geplant vorzubereiten und sich in der Gruppe auszutauschen.

Seminarleitung: Volker Kraja, Politikwissenschaftler, Dortmund

Preis: 495.-- € | für IPA Mitgl. 365.-- €

Weitere Informationen zum Seminar sowie die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Homepage www.ibz-gimborn.de

Bitte bringen Sie Sportkleidung und Sportschuhe für sportliche Aktivitäten im Haus und im Freien mit.

Montag

bis 10:30	Anreise	
10:45 – 11:00	Begrüßung, Vorstellung des Seminarleiters, Organisatorisches und Seminarplanung	Hausleitung (Direktor, päd. Leitung) Seminarleitung
11:00 – 11:30	Die Teilnehmer*Innen stellen sich und ihre Erwartungen an den Workshop vor und erweitern, wo gewünscht, den Themenkatalog	Referent: Volker Kraja
11:30 – 12:15	„Landeanflug – oder der Einstieg in den Ausstieg“ Risikoanalyse eines dienstfreien Lebens mit neuer Struktur und Aufgaben anderer Art Vortrag, Austausch, Diskussion	Referent: Volker Kraja
12:15 - 13:30	Mittagessen	
13:30 - 15:15	Zwischenbilanz: Mein gewohntes Arbeitsumfeld und mein vertrauter Kollegenkreis Vorüberlegungen zum Umzug Vortrag, Austausch, Diskussion	Referent: Volker Kraja
	Pause	
15:30 – 18:00	Rolleninventur – Wer und was bin ich den anderen? Wie habe ich das erfahren! Was macht mich zu dem, der ich bin? Einzelarbeit, anschließende Auswertung in der Gruppe	Referent: Volker Kraja
	Meine Balance zwischen Beruf und Privatleben. Welche Kompetenzen und Ressourcen schätze ich an mir und wie erhalte ich sie mir? Einzelarbeit, anschließende Auswertung in der Gruppe	Referent: Volker Kraja
19:00 - 19:45	Abendessen	

Dienstag

08:00 – 08:45	Frühstück	
09:00 - 10:30	<p>„In den Ruhestand treten“ – gestern und heute Wie erinnern wir Pensionierung und Verrentung von Eltern, Großeltern oder älterer Kolleg*innen? Vorbild oder Abschreckung? Vortrag, Diskussion, Austausch</p>	Referent: Volker Kraja
	Pause	
10:45 – 12:15	<p>Neue Beziehung 24/7 – Freiraum-, Freizeit- und Autonomieeinschränkung – den anderen/unbekannten Partner kennenlernen und akzeptieren – Gemeinsame Agenda – Streitkultur Kleingruppenarbeit, Austausch, Diskussion</p>	Referent: Volker Kraja
12:15 - 13:30	Mittagessen	
13:30 - 16:45	<p>Von nun an Pensionär! Pension, Rente Versorgung – Hinweise für (angehende) RuheständlerInnen Vortrag und Diskussion</p>	Alexander Milar, Ralf Dünzer GdP-Senioren
16:45 – 19:00	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Teilnehmeraustausch</i>	
19:00 - 19:45	Abendessen	

Mittwoch

08:00 – 08:45	Frühstück	
09:00 - 12:15	Von nun an Pensionär! Beihilfe / Vorsorge / Pflege/Verfügungen – Hinweise für (angehende) RuheständlerInnen Vortrag und Diskussion	Alexander Milar, Ralf Dünzer GdP-Senioren
12:15 - 13:30	Mittagessen und Mittagspause	
13:30- 16:45	Fit von Fuß bis Kopf - Alles im Gleichgewicht - Gehen „geht“ immer Vortrag, Übungen, sportliche Aktivitäten	Sabine Coroly, Übungsleiterin für Gesundheitssport, Marienheide
	Wundermittel Bewegung: Vielen Erkrankungen kann man davonlaufen (-Gehen!) Entspannung für Körper und Kopf Vortrag, sportliche Aktivitäten und Entspannungsübungen	Sabine Coroly
16:45 – 19:00	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Teilnehmernaustausch</i>	
19:00 - 19:45	Abendessen	

Donnerstag

08:00 - 08:45	Frühstück	
09:00 – 10:30	„Partnerschaft im Wandel durch Ruhestand: Koalitionsvertrag, Putsch oder Ganztagsbetreuung?“ Versetzung in Abteilung Haushalt erfordert Arbeitsplatzbeschreibung Vortrag, Diskussion, Austausch	Volker Kraja
10:45 - 12:15	„Die Anderen sind ganz schön alt geworden!“ Selbst- und Fremdwahrnehmung und Altersbilder im Widerstreit Vortrag, Diskussion	Volker Kraja
12:15 – 13:00	Mittagessen und Mittagspause	

<p>13:00 - 15:00</p>	<p>Endlich Zeit für lang Ersehntes, Aufgehobenes, Aufgeschobenes!? Träume, Pläne und Projekte Gibt es einen Plan B – Was, wenn das Wohnmobil streikt? Vortrag, Arbeitsgruppen Diskussion</p>	<p>Volker Kraja</p>
	<p>„Lebensqualitätssicherung“ Förderung und Erhalt meiner körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit und Belastbarkeit Vortrag, Arbeitsgruppen</p>	<p>Volker Kraja</p>
<p>15:00 – 15:30</p>	<p>Seminarauswertung und Feedbackrunde zum Seminar Welche Ergebnisse sind mit dem Seminar erreicht worden? Wurden die Erwartungen erfüllt? Tagungskritik, Anregungen, Teilnehmerfragebögen</p>	<p>Hausleitung (Direktor, päd. Leitung) Seminarleitung</p>
<p>15:30</p>	<p>Abreise</p>	