



Vorbereitung auf den Ruhestand

Alter und Versorgung – Übergang in den Ruhestand – Geschenkte Jahre – nutzen wir sie!

Seminar-Nr.	2024 B016 EK
Termin	18.04.2024 bis 19.04.2024
Uhrzeiten	Beginn 10:00 Uhr Ende 16:30 Uhr
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion Landesbund Hessen
Tagungsstätte	Hotel Fulda Mitte Lindenstraße 45 36037 Fulda Tel. +49 661 833000
Seminarleitung	Siggi Urbanek stellvertretender Vorsitzender der Seniorenvertretung dbb hessen
Dozent:innen	Thomas Hübner Fachbereich Bundeswehrverwaltung, Besoldungsrecht, Personalmanagement Ursula Lenz Gedächtnistrainerin (BGVT) und Trainerin für mentale Aktivierung und Brain-Walking (GfG) N.N. Compass Pflegeversicherung

Kompetenzorientierte Lernziele

Das Leben nach dem Berufsende – von den einen wird es herbeigesehnt, von den anderen befürchtet.

Mit der Berufsaufgabe sind zahlreiche gravierende Veränderungen verbunden – Gewinne, aber auch Verluste, die ausgeglichen werden müssen. Nicht nur das eigene Lebensumfeld, sondern auch die finanziellen Verhältnisse ändern sich. Wie jedes einschneidende Ereignis im Leben wird auch der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand auf sehr individuelle Art und Weise bewältigt.

Das Seminar soll die Teilnehmenden ermutigen, sich bereits vor ihrem letzten Arbeitstag gedanklich mit dem nachberuflichen Leben auseinanderzusetzen, damit sie ihre „späte Freiheit“ als sinnvolle, befriedigende neue Lebensphase erleben können.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
19:00 Uhr	Abendessen

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Donnerstag, 18. April 2024

- 10:00 bis 10:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Siggi Urbanek
- 10:15 bis 12:30 Uhr **Alter und Versorgung (Beamte und Arbeitnehmer)**
Vortrag mit Diskussion
Thomas Hübner
- 12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 bis 17:00 Uhr **Ruhestandsbezüge, Hinterbliebenenversorgung**
Wie komme ich zu meiner Rente?
Vortrag mit Diskussion
Thomas Hübner
- Ab 19:00 Uhr **Abendessen**

Freitag, 19. April 2024

- 09:00 bis 10:30 Uhr **Übergang in den Ruhestand – Abschied aus dem gewohnten Umfeld**
 - Der Ruhestand – gestern und heute
 - In Ruhe aktiv werden können – Impulse für eine neue LebensphaseVortrag, eigene Reflexion
Ursula Lenz
- 10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**
- 10:45 bis 12:30 Uhr **Abschied vom Beruf – den Neubeginn gestalten**
Vortrag, eigene Reflexion
Ursula Lenz
- 12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

- 13:30 bis 15:00 Uhr **Aktivitäten im Ruhestand – Sinn erleben und sich einbringen**
Geschenkte Jahre – nutzen wir sie!
- Engagement in Ehrenämtern
 - Engagement in der Gewerkschaftsarbeit (Ergänzung durch den Seminarleiter)
- Vortrag mit Diskussion
Ursula Lenz
- 15:00 bis 15:15 Uhr **Kaffeepause**
- 15:15 bis 16:15 Uhr **Compass Pflegeversicherung**
- Leistungsumfang
- N.N.**
- 16:15 bis 16:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Siggi Urbanek