

# PENSIONIERUNG – AUFBRUCH ZU NEUEN UFERN!

**SIE WOLLEN WISSEN, WAS BEIM BEVORSTEHENDEN NEUEN LEBENS-  
ABSCHNITT ALLES AUF SIE ZU KOMMT? BEREITEN SIE SICH VOR UND  
FREUEN SIE SICH AUF DIE NEUEN HERAUSFORDERUNGEN!**

**1 TAG INTENSIVE AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM THEMA  
«PENSIONIERUNG».**

## Zielgruppe

Unmittelbar oder bis zu drei Jahren vor der Pensionierung stehende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie deren Partnerinnen und Partner.

Die Teilnehmenden sind daran interessiert, den neuen Lebensabschnitt auszuleuchten und den „neuen“ Weg den individuellen Bedürfnissen angepasst mit Freuden zu beschreiten.

## Zielsetzung

- Die Teilnehmenden sind sich der Auswirkungen der Veränderung bewusst
- Sie erkennen die mögliche Auswirkung auf die eigene Person bezogen
- Sie erkennen auch Umstände, welche im Umfeld Auswirkungen haben können
- Sie haben Verständnis für die Individualität des Menschen und können damit umgehen
- Die Teilnehmenden sind in der Lage, die neuen Herausforderungen mit Zuversicht anzugehen und den Alltag für alle Beteiligten gewinnbringend zu gestalten.

## Methodik

- Denkanstoss - Einführung in die Welt der Pensionierten mit Videofilm
- Mögliche Themen bezüglich des neuen Lebensabschnittes werden aufgezeigt
- Themenorientierte Diskussionen im Plenum – Erfahrungs-Austausch der Teilnehmenden
- Abgabe von Tipps, wie in der Praxis mit Situationen umgegangen werden kann

## Inhalt

Die bevorstehende Pensionierung kann nicht nur Auswirkungen bei den direkt betroffenen Personen haben, sondern auch im Umfeld, beispielsweise bei der Partnerin oder dem Partner. Häufig sind es nur Kleinigkeiten, welche aber besprochen und geregelt werden müssen, und zwar bevor es zur Eskalation kommt.

Im Kurs erhalten die Teilnehmenden viele wichtige Informationen, welche zum Nachdenken und auch zum Austausch mit Gleichgesinnten anregen und als eine Bereicherung für den künftigen Lebensabschnitt wahrgenommen werden. Es sind dies Themen wie:

- Wohnformen - Haus verkaufen - Wohnungswechsel ...
- Freizeit - Hobbys - soziale Kontakte - Tipps und Vorschläge ...
- Partnerschaft - gemeinsam oder alleine - Kommunikation - Konflikte ...
- Familie - Enkel hüten - Eltern pflegen - Erwartungen ...
- Umgang mit Krankheiten - Patientenverfügung - Vorsorgeauftrag ...
- Sterben/Tod - Testament - Sinn des Lebens ...

Unser Leben bietet uns wunderschöne und interessante Begebenheiten. Das Ziel ist es, dieses Leben zu leben, zu erleben, in vollen Zügen und so lange wie möglich. Die einzigen, die uns dabei hindern oder einschränken können, sind wir selbst.

Sind Sie daran interessiert, den neuen Lebensabschnitt vorausschauend anzugehen und den "neuen" Weg den individuellen Bedürfnissen angepasst und mit Freuden zu beschreiten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

## Zeitinvestition

Seminar "Pensionierung - Aufbruch zu neuen Ufern" 1 Tag

## Referent

Armin Muff, Gesundheitsförderung  
& Persönlichkeitsentfaltung

[www.arminmuff.ch](http://www.arminmuff.ch)

## Seminarort

nach Vereinbarung, wenn möglich extern

## Teilnehmerzahl

höchstens 16 Personen

## Honorar

Die Kosten für Unternehmen ergeben sich aufgrund der Anzahl angemeldeten TeilnehmerInnen wie folgt:

Honorar für Einzelpersonen	sFr. 350.00
Honorar für Paare (mit Ehepartner od. Lebenspartner) (Honorar exkl. Raummiete und Mittagessen)	sFr. 650.00

Für firmeninterne Seminare mit höchstens 16 Teilnehmenden gilt ein Kostendach pro Tag von	sFr. 4'200.00
--	---------------