

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## ÜBERGANG IN DEN RUHESTAND Meine Zukunft gestalten



### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen, die innerhalb der nächsten Jahre ihren Ruhestand antreten

### Einführung

Der Begriff des Ruhestands hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Menschen gehen früher in Rente, leben länger und wollen den Ruhestand ansprechend und sinnhaft gestalten. Auch die Gesundheit spielt für einen aktiven „Unruhestand“ eine wichtige Rolle.

Der Übergang zwischen zwei Lebensphasen ist mit vielen Emotionen verbunden. Zwischen Angst und Trauer, Bewährtes loszulassen, Unklarheit über neue noch unbekannte Ziele bis hin zur Vorfreude auf die kommende „freie“ Zeit ist alles vertreten. Daher sollte der Einstieg zum Ausstieg sinnvoll und frühzeitig geplant werden. Er erfordert einen guten Umgang mit den eigenen Emotionen und Klarheit über die persönlichen Motive und Ziele.

### Ziel

- Sie haben ein positives, realistisches Bild der eigenen Zukunft entwickelt und passende Werkzeuge zur Umsetzung erarbeitet.
- Sie haben Tipps und Tricks für den individuellen Aktionsplan erhalten.
- Ihr Bewusstsein und Ihre Eigenverantwortung für die neue Lebensphase ist gestärkt.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Ich gehe auf Unsicherheiten ein und schaffe, wo möglich, für mich und andere Stabilität.
- Wir schaffen eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich reflektiere mich selbstkritisch.

### Programm

- Veränderungsprozess: Klarheit über die Phasen, Emotionen und Chancen erlangen
- Standortbestimmung: Was habe ich erreicht, worauf bin ich stolz, wo stehe ich heute?
- Neuausrichtung: Ideenentwicklung für neue Ziele, eine neue Rolle anhand der individuellen Motive, Werte und Neigungen
- Gesundheit: Wie bleibe ich lange gesund und aktiv?

**Seminarnummer:**  
Q3.1.3.1

**Methode:**  
Theoretischer Input, Einzel- und Gruppenübungen, kollegialer Austausch

**Referent\*in:**  
Carmen Lange  
Personalentwicklerin, Dipl. Biologin

**Termine:**  
01.07.2025,  
08.07.2025 und  
22.07.2025

**Zeit:**  
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 518 / 521

**Anmeldeschluss:**  
27.05.2025

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

