LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancen-gleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozess-management	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungs-angebote	Personal-entwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personal-verwaltung	IT-Training	Tools, Arbeits-techniken und -methoden

ÜBERGANG IN DEN RUHESTAND
Meine Zukunft gestalten

VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE/PFLEGE

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

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

Seminarnummer:
P27-1.3.2

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

Referent*in:
Carmen Lange
Trainerin, Coachin, Beraterin
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termine:
21.09.2027 und
30.09.2027

Zeit:
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518 (1 und 2. Termin)

Anmeldeschluss:
17.08.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR

