

**SEMINAR (PRÄSENZ)**

## Den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten

Ein Workshop zu Ihrem persönlichen Veränderungsmanagement

### Nutzen

---

Die meiste Zeit Ihres Lebens haben Sie in Ihrem Beruf verbracht, sich mit Zielvorgaben, Kollegen, neuen Herausforderungen auseinandergesetzt. Trotz manchen Zweifels, der Sehnsucht nach mehr Freizeit und Ruhe gibt diese Zeit Ihrem Leben Struktur, Sicherheit, Status, Anerkennung und soziale Kontakte. Da wundert es niemanden, wenn kurz vor dem Ruhestand neben der Vorfreude bisweilen Verunsicherung, Ängste, Selbstzweifel auftreten.

Dieser Workshop richtet sich an Mitarbeiter/innen und Führungskräfte, die sich intensiv mit den verschiedenen Facetten des bevorstehenden Ruhestandes und den damit verbundenen Veränderungen auseinandersetzen möchten. Sie erkennen die Chancen und Möglichkeiten, die dieser neue Lebensabschnitt bietet und machen sich die nicht zu unterschätzenden Herausforderungen bewusst. Dadurch können Sie erkennen, in welchen Bereichen ggf. Handlungsbedarf besteht und erste Schritte/Maßnahmen für einen gelungenen Einstieg in die neue Lebensphase planen.

Weiterbildungen in Präsenz: Profitieren Sie vom persönlichen Austausch mit anderen Teilnehmer/-innen, die Interaktion untereinander und den direkten Kontakt zu Ihren/-m Trainer/-in.

### Veranstalter

---

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

### Termin

**Datum**

17.09.2025

**Ort**

Traunstein

**Dauer**

1 Tage

**Termininformationen**

Das Seminar findet von 09:00 bis 17:00 Uhr statt

**Anmeldung erwünscht bis:**

02.09.2025

**Organisatorische Hinweise**

Im Seminarpreis sind enthalten:

Seminarunterlagen

inkl. Verpflegung

## Veranstaltungsinhalt im Detail

- Wie kann ich den Übergang aktiv gestalten?
- Welches Lebensknow-How steht mir zur Verfügung?
- Was habe ich erreicht?
- Was ist für mich wichtig, und wie kann ich diese Bedürfnisse unter den veränderten Bedingungen leben?
- Welche Erwartungen hat mein Umfeld an mich? Wie möchte und kann ich diese berücksichtigen?
- Wie wird sich meine Partnerschaft mit dem Eintritt in den Ruhestand verändern?
- Welche Herausforderungen gilt es als Single zu beachten?
- Welche Möglichkeiten habe ich, mein Leben zufrieden und aktiv zu gestalten?
- Wie kann ich mich gesund und geistig fit halten?
- Wie finde ich eine sinnvolle Beschäftigung/Ehrenamt?
- Welche nächsten Schritte sind für mich sinnvoll?

## Methoden

Neben gezielten Informationen und Tipps zu den einzelnen Themen können sich die Teilnehmenden des Workshops in Kleingruppen austauschen und diskutieren sowie in Einzelarbeit die Thematiken vertiefen.

## Gesamtsumme

---

550,00 €

**Preisinformationen**

inkl. Seminarunterlagen und Teilnahmebescheinigung

inkl. Verpflegung

Jahnstr. 38  
83278 Traunstein



## Kontakt

---

### Fragen zur Anmeldung



**Ilse Wirth**

+49 8031 2308 450

Wirth@ihk-akademie-muenchen.de

## Beratung



**Sabrina Leutner**

+49 861 90953 201

[Leutner@ihk-akademie-muenchen.de](mailto:Leutner@ihk-akademie-muenchen.de)