Der Ruhestand als Chance - den Übergang in die Rente erfolgreich gestalten

Bildungsurlaub VHS 2025 (5 Tage) - Jutta Kern
Stand: Februar 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30	Einführung - Agenda - Vorstellungsrunde – Erwartungen - Organisatorisches	Das Lebenshaus Die wichtigen Themen des Lebens	Gesellschaft & Soziales - Freunde & Netzwerke	Standortbestimmung - Einführung in ein Selbstcoachingtool	Warum stehe ich morgens auf?
11:00	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***
11:10	Ruhestandstypen Phasen des Übergangs	Gruppenarbeit	Gesundheit & Wohlbefinden - Sinn & Ideale	Routinen etablieren - „Luma und die Goldfäden“	Eine Reise in die Zukunft!
	Impulse Diskussion/Austausch	Impulse - Reflexion	Kreativ - Werkstatt	Austausch/Reflexion	Austausch/Reflexion
12:30	***Mittagspause***	***Mittagspause***	***Mittagspause***	***Mittagspause***	***Mittagspause***
13:10	Unsere Geschichte – Was hat mich zu „dem“ gemacht, was ich heute bin? Reflexion/Diskussion	Das Lebenshaus - Perspektiven für die Praxis	Exkursion zum Thema Ehrenamt	Impulse & Strategien Ideen in Taten verwandeln	Mein Wunschbaum
14:00				Austausch/Reflexion	Austausch/Reflexion
15:00	***Kaffeepause***	***Kaffeepause***	***Kaffeepause***	***Kaffeepause***	***Kaffeepause***
15:10	Erfolg & Wandel Meine berufliche Reise	Zukunft gestalten - Absicherung durch Weitsicht	Links & Tipps zum Thema Ehrenamt	Impulse zum Thema Glück	Abschlussrunde – Feedbackbögen/Teilnehmerbescheinigungen
16:30	***Abschluss des Tages***	***Abschluss des Tages***	***Abschluss des Tages***	***Abschluss des Tages***	***Abschluss des Tages***