

Programm

Titel der Veranstaltung:

Zeit für Neues: Den Ruhestand aktiv gestalten. Persönliche Ressourcen erkennen und die Zukunft nach der Arbeit selbstbestimmt planen.

Veranstaltungstermin:

08.03. - 13.03.2026 (Usedom)

Umfang des Studienseminars:

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Karin Grabenhorst, Pädagogin, Kunst- und Kreativitätstherapeutin, Entspannungspädagogin und Achtsamkeitstrainerin.

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

In diesem Bildungsurlaub steht der Übergang in den Ruhestand im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden reflektieren ihre berufliche und persönliche Entwicklung, identifizieren zentrale Meilensteine im Lebenslauf und setzen sich intensiv mit der Bedeutung von Gesundheit und deren Einfluss auf den Ruhestand auseinander.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Frage, wie sich Struktur, Sinn und Identität mit dem Ende des Berufslebens verändern und welche neuen Aufgaben, Engagements oder Sinnquellen im Alter entstehen können. Im gemeinsamen Austausch werden Strategien entwickelt, um mit Unsicherheiten, Veränderungen und Krisen im Berufsalltag sowie im Übergang zum Ruhestand resilient umzugehen. Die Teilnehmenden stärken ihre Anpassungsfähigkeit und entdecken individuelle Kraftquellen für diese Lebensphase.

Kreative Methoden, die Vorstellung des IKIGAI-Modells sowie Übungen zu Dankbarkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude unterstützen die Entwicklung neuer Perspektiven und Ziele für die Zeit nach dem Beruf. Abschließend erarbeiten die Teilnehmenden einen persönlichen Aktionsplan für die Zeit nach dem Berufsleben, reflektieren gemeinsam über Erkenntnisse und Lernerfolge und bereiten mit Ritualen und Symbolen einen bewussten und positiven Übergang in den Ruhestand vor.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden.

Programm

Sonntag

bis 17.00 Uhr

Anreise und Check-In

ab 18.00 Uhr

Abendessen in der Unterkunft.

19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.

Montag

morgens

World Café „Arbeitswelt im Wandel“. Die Bedeutung von Gesundheit in der modernen Arbeitswelt. Welche Rolle spielt es für den Ruhestand?

vormittags

Reflexion der beruflichen und persönlichen Entwicklung
Erarbeitung der eigenen Lebenslinie, um Meilensteine im beruflichen und privaten Leben zu identifizieren. Austausch in Kleingruppen, um unterschiedliche Perspektiven zu beleuchten.

mittags

Die Bedeutung von Arbeit, Ruhestand und Alter im Leben
Auseinandersetzung mit der Frage, welche Rolle Arbeit für Struktur, Sinn und Identität spielt. Reflexion über eigene berufliche Verantwortung und deren Wandel im Laufe der Zeit sowie im Übergang in den Ruhestand und im Alter. Betrachtung, wie sich Struktur, Sinn und Identität nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben verändern und welche neuen Aufgaben, Engagements oder Sinnquellen im Alter entstehen können.

nachmittags

Umgang mit Veränderungen im Berufsalltag
Erarbeitung von Strategien, wie mit Unsicherheiten und Veränderungen im Arbeitsumfeld umgegangen werden kann. Reflexion über die persönliche Anpassungsfähigkeit und Chancen im Wandel. Einbeziehung durchlebter Krisen im Lebensverlauf zur Stärkung der Resilienz und Entwicklung individueller Bewältigungsstrategien.

Dienstag

morgens

Motivation bis zum Berufsende
Erforschung der individuellen Motivationsfaktoren. Entwicklung von positiven Routinen und Strategien, um bis zum Ende des Berufslebens motiviert zu bleiben.

vormittags

Umgang mit Vergänglichkeit und Loslassen
Reflexion über die Akzeptanz von Veränderungen. Übungen, um alte Wertvorstellungen loszulassen und Raum für Neues zu schaffen.

mittags

Perspektiven für einen bewussten beruflichen Abschluss
Reflexion über Erreichtes und Entwicklung von Ideen, wie der Abschied vom Berufsleben bewusst gestaltet werden kann. Austausch über Rituale und Übergänge.

nachmittags

Visionen für die Zeit nach dem Beruf
Die MOSAIK Methode zur Entwicklung von Lebensentwürfen und Zielen für die Zeit nach dem Berufsleben. Reflexion über Wünsche und neue Möglichkeiten.

Programm

Mittwoch

morgens

Tag der Stille: Förderung positiver Veränderungsprozesse und Konzentrationsfähigkeit durch bewusstes Innehalten und fokussierte Stille.

morgens

Praxis: geführte Mediation zum bewussten Innehalten.

vormittags

Entwicklung positiver Lebenseinstellungen
Förderung von Dankbarkeit und Achtsamkeit. Reflexion über die Kraft positiver Gedanken und deren Einfluss auf das Leben.

mittags

Umgang mit Herausforderungen und Krisen
Erarbeitung von lösungsorientierten Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen. Austausch über persönliche Erfahrungen und Bewältigungsstrategien.

nachmittags

Förderung von Kreativität und Lebensfreude
Kreative Übungen zur Entdeckung neuer Projekte und zur Förderung von Lebensfreude. Inspiration und Unterstützung durch die Gruppe.

Donnerstag

morgens

Das IKIGAI. Vorstellung des japanischen Modells mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und Ansätzen im beruflichen Kontext. Definition und Erläuterung der vier zentralen Elemente mit Transfer in den Arbeitsalltag.

vormittags

Biographiearbeit IKIGAI: Entwicklung lebenswerter Perspektiven
Erforschung der Frage, was das Leben lebenswert macht. Reflexion über persönliche Werte und Lebenssinn.

mittags

Flexibilität und Kraftquellen für neue Herausforderungen
Übungen zur Stärkung der Resilienz und Entdeckung innerer Ressourcen.
Austausch über den Umgang mit Unsicherheiten und Ängsten.

nachmittags

Raum für neue Entwicklungen schaffen
Kreative Methoden, um Offenheit für unbekannte Wege zu fördern und neue Perspektiven zu entwickeln.

Freitag

morgens

Rückblick und Erkenntnisse
Reflexion über die Erfahrungen und Erkenntnisse der Woche. Austausch über persönliche Highlights und Lernerfolge.

morgens

Konkrete Zukunftsplanung
Entwicklung eines persönlichen Aktionsplans für die kommenden Jahre.
Identifikation von Ressourcen und Unterstützungsangeboten.

vormittags

Abschied vom Berufsleben bewusst gestalten
Erarbeitung von Ritualen und Symbolen, die den Übergang ins nächste Lebenskapitel erleichtern. Reflexion über den Neubeginn.

mittags

Abschlussrunde und Feedback
Abschluss des Bildungsurlaubs mit einer gemeinsamen Feedbackrunde.
Austausch über persönliche Perspektiven und Wünsche für die Zukunft.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen, pädagogischen oder aktuellen Gründen vorbehalten!