

**Veränderungen
Den Übergang in den Ruhestand gestalten – für Frauen
Bildungsurlaub**

Montag		Einführung in das Thema Veränderungen
	10:00 – 10:45	Begrüßung; Vorstellungsrunde; Klärung der Wünsche und Erwartungen der Teilnehmerinnen; Vorstellung des Ablaufs und der Ziele des Bildungsurlaubs
	10:30 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 11:30	Einführung in das Thema: Ruhestand – mehr als nur das Ende der Erwerbstätigkeit
	11:30 – 13:00	Standortbesinnung: Biografische Darstellung der momentanen Lebenssituation der Teilnehmerinnen Einzelarbeit
	13:00 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 15:30	Austausch in Dreiergruppen über die Darstellungen der Standortbesinnung
	15:30 - 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 18:00	Austausch im Plenum über die Erkenntnisse der Standortbesinnung Theoretischer Input: Gesetzmäßigkeiten der Biografiearbeit und Vorstellung unterschiedlicher Möglichkeiten Tagesausklang
Dienstag		Lebensrückblick
	09:00 – 10:30	Einstimmung in den Tag, Körperübungen Rückblick auf das bisherige Leben an Hand eines Lebenspanoramas: Lebensphasen, Lebensthemen/Berufsbiografie Einzelarbeit
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Formulierung der Erkenntnisse aus dem Lebenspanorama und Benennung im Plenum
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 16:00	Wendepunkte im Leben: Situation vorher – Wende – Situation hinterher Einzelarbeit
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	16:30 – 19:00	Ergebnisse aus der vorherigen Arbeit benennen und in der Gruppe darstellen. Erkenntnisse formulieren Tagesausklang
Mittwoch		Ressourcen
	09:00 – 10:30	Einstimmung in den Tag, Körperübungen Ressourcen entdecken: Fähigkeiten, Persönlichkeitsmerkmale, Bedürfnisse, Interessen Einzelarbeit anhand eines Fragebogens
	10:30 – 11:00	Kaffeepause

	11:00 – 12:00	Auswertung des Fragebogens
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:30	Was motiviert mich? Motivation: Menschen, Informationen, Materialien, Kreativität; Arbeitsbogen als Anregung und Austausch in Kleingruppen
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 18:00	- Letzter Abschnitt der Erwerbstätigkeit - Gestaltungsmöglichkeiten der Arbeitsübergabe - den letzten Tag gestalten - Wünsche und Ziele erarbeiten
Donnerstag		Wünsche an die Zeit nach der Erwerbstätigkeit
	09:00 – 10:00	Einstimmung in den Tag, Körperübungen Benennung und Formulierung der individuellen Wünsche an die Zeit nach der Erwerbstätigkeit
	10:00 – 10:30	Kaffeepause
	10:30 – 12:00	Lebensbereiche benennen und ordnen: familiäre Situation, Beziehungen, Hobbys, Interessen, Ehrenamt, Gruppen, Sport etc. Nutzbarkeit für die neue Lebensphase überprüfen
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:30	- Zusammenschau von Motivation, Wünschen, vorhandenen Tätigkeiten und von Verpflichtungen - Information über neue Betätigungsfelder: Was möchte ich neu aufgreifen? Wo will ich mich engagieren? Was will ich neu lernen oder erarbeiten?
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 19:00	Konkrete Schritte für die Betätigungsfelder benennen und auf Machbarkeit überprüfen Was? Wann? Wie? Welche Unterstützung kann ich einholen? Einzelarbeit anschl. Vorstellung der konkreten Schritte im Plenum Tagesausklang
Freitag		Veränderungen gestalten
	09:00 – 10:00	Einstimmung in den Tag, Körperübungen Rituale für die Zeit nach der Erwerbstätigkeit
	10:00 – 10:30	Kaffeepause
	10:30 – 12:00	Veränderungen am Blatt der Standortbesinnung des ersten Tages vornehmen und vorstellen Benennung der neuen Richtung
	12:00 - 13:00	Mittagspause
	13:00 – 14:00	Rückblick auf den Bildungsurlaub, persönliche Sichtweise, Empfindungen, Verbalisieren in kurzen Statements Was hat sich in den vergangenen Tagen verändert? Austausch und Reflexion, Feedback

Seminarziele:

- Wahrnehmung und Wertschätzung des bisher gelebten Lebens
- Ressourcen erkennen und auf die neue Lebensphase blicken
- Den Übergang in die neue Lebensphase aktiv gestalten
- Transfer in den persönlichen beruflichen Alltag