

Challenge Ruhestand – vom Gelingen der 3.Lebenshälfte (Grundlagen)

Modul 0	Vorstellung – Teilnehmererwartungen – Warming – „Roter Faden“
----------------	--

Seminartag 1

Modul 1	Wissenswertes zur dritten Lebensphase Demografie – Zeit, die uns bleibt – Altersmodelle – Der unterschätzte Changeprozess – Zukunft (Un)Ruhestand
----------------	---

Modul 2	Standortbestimmung und Orientierung Die Komplexität der Veränderungen – Die Ruhestandstypen – Das „Sieben-Phasen-Modell“ – Die „Löffelliste“
----------------	--

Modul 3	Neu- und Umorientierung Verbreitete Ruhestandsmythen – Ruhestandsfallen erfolgreich ausweichen – Potenziale der Kindheit – Die „Schatztruhe“ öffnen ...
----------------	---

Seminartag 2

Modul 4	Die „Kompetenzpyramide I“ Visionen – Wünsche – Ziele – Das SMART-Modell – Umweltcheck! – Strategien und Verhalten – Unsere Alterskompetenzen
----------------	--

Modul 5	Die „Kompetenzpyramide II“ Wertecheck und Priorisierung – Veränderte Wertewelt – „Tapeten(-Rollen-)Wechsel“ – Die neue Zugehörigkeit
----------------	--

Modul 6	Gut gewappnet für den Ruhestand! Blockaden und Motivatoren – Wie der Ruhestand gelingt – Viele Tipps und Ideen – Zertifizierter „Ruhestandsexperte“
----------------	---

Seminartag 3

Modul 7	Lebenslanges Lernen Motivation zum Lernerfolg – Warum Lernen im Alter lohnt – Neues aus der Hirnforschung – Lernen: Typen, Strategien, Stile
----------------	--

Modul 8	Selbstreflexion und Existenzanalyse Evolution des Bewusstseins – Der Umgang mit den existenziellen Kernthemen: Freiheit, Verbundenheit, Sinn und Tod
----------------	--

Modul 9	Lebendige Projektarbeit „Privat personal project“ – Projektdiskussion – Noch mehr Ideen ... - Zertifizierter „Fortgeschrittener Ruhestandsexperte“
----------------	--

Module sind nach Absprache mit dem Auftraggeber kombinierbar!
Modul 0 und 10 sind obligatorisch

Modul 10	Teilnehmerfeedback – Nachbereitung – Transfersicherung in den Ruhestand
-----------------	---

Challenge Ruhestand – vom Gelingen der 3.Lebenshälfte (Zusatzmodule)

Modul 11	<p>Salutogenese</p> <p>Gesundheit & Wohlbefinden & Lebenszufriedenheit – Das Gesundheitsmodell 2.0 – Resilienz und Resilienzfaktoren</p>
-----------------	---

Modul 12	<p>„Der ideale Tag“</p> <p>Was tun wir – und was wünschen wir uns, zu tun? – Die Neustrukturierung des Tagesablaufes – Strukturen schaffen für die Späte Freiheit</p>
-----------------	--

Modul 15	<p>Aktivitäten für die Gen 50plus</p> <p>Die „Boreout-Uhr“ – Was uns wieder ins Gleichgewicht bringt – Körperliche Aktivitäten – Geistige Aktivitäten mit 50plus</p>
-----------------	---

Modul 13	<p>Positive Psychologie 1</p> <p>Wohlfühl- und Werteglück – Die Determinanten des Glücks – Grundarten des Genießens – Savoring</p>
-----------------	---

Modul 14	<p>Positive Psychologie 2</p> <p>Erlernte Hilflosigkeit und Selbstwert – Achtsamkeit im Alter – Die „Flow-Kompetenz“ – Flourishing</p>
-----------------	---

Module sind nach Absprache mit dem Auftraggeber kombinierbar!
Modul 0 und 10 sind obligatorisch

Jedes Seminar mit Broschüre:

*Ratgeber für angehende (Un)Ruheständler
„Wie der erfolgreiche Einstieg in die Späte Freiheit gelingt“*