

Der Weg in den Ruhestand – Rollenwechsel, Klarheit und Orientierung für Frauen

Bildungsurlaub

Montag – Einführung und Selbstwahrnehmung im Wandel

14:00 – 15:30 Begrüßung, Kennenlernen, Seminarüberblick und Zielsetzung

15:45 – 17:45 Achtsamkeitsübung; Einführung in den Ruhestand als persönliche und gesellschaftliche Entwicklungsphase

19:00 – 20:30 Biografisches Arbeiten: Rückblick, Gegenwart und Ausblick

Dienstag – Rückblick und Reframing des Lebens

09:00 – 10:30 Körperübungen; Reflexion des bisherigen Lebensweges: Lebenslauf und Lebensthemen

11:00 – 12:30 Lebensrückblick und Austausch über prägende Erfahrungen

14:30 – 16:00 Wendepunkte, Brüche und Reframing als Ressource

16:30 – 18:00 Lebensskript: Kreative Gestaltung des eigenen Lebensweges als Bühnenbild

Mittwoch – Persönlichkeitsmuster und Ressourcen

09:00 – 10:30 Körperübungen; Einführung in das Enneagramm

11:00 – 12:30 Entdecken eigener Persönlichkeitsmuster, Bedürfnisse und Stärken

14:30 – 16:00 Finden von Ressourcen, Fähigkeiten und persönlicher Grenzen

16:30 – 18:00 Lebensbereiche, Motivation und Entwicklungsmöglichkeiten in Beruf, Ehrenamt und Alltag

19:00 – 20:30 Einzelarbeit und individuelles Coaching

Donnerstag – Planung der nächsten Lebensphase

09:00 – 10:30 Körperübungen; Gestaltung des Übergangs aus dem Berufsleben

11:00 – 12:30 Entwicklung persönlicher Ziele und neue Betätigungsfelder nach der Erwerbsarbeit

14:30 – 16:00 Modelle zur Lebenszufriedenheit und neue Perspektiven für den Ruhestand

16:30 – 18:00 Erarbeitung konkreter Handlungsschritte zur Umsetzung

19:00 – 20:00 Achtsamkeitsübungen und Meditation

Freitag – Integration und Ausblick

09:00 – 10:30 Körperübungen; Rituale für den Übergang in die neue Lebensphase

10:45 – 12:15 Rückblick, Transfer und Feedback

13:30 – 15:30 Abschlussrunde, Reflexion, Evaluation und Verabschiedung

Alle nicht genannten Zeiten sind Pausenzeiten / freie Zeiten