

## Gut vorbereitet in die Pension für Firmen

Viele Berufstätige malen sich das Rentnerdasein rosig aus: Endlich Zeit für Weltreisen, Golfturniere, Gartenarbeiten, Enkelkinder! Doch die Wirklichkeit sieht anders aus. Oft fallen Menschen zu Beginn der Pension in eine Sinn-krise. Um leere Zeit und falsche Vorstellungen zu vermeiden, muss man sich sorgsam auf den Ruhestand vorbereiten.

In unserem Seminar "Gut vorbereitet auf die Pension" lernen Ihre Mitarbeitenden und Kollegen, was man tun kann, um mit einem guten und zuversichtlichen Gefühl pensioniert zu werden. Wir beleuchten folgende Themen: Entwicklung der persönlichen Lebenssituation, Bekanntgabe der Bedürfnisse und Erwartungen sich gegenüber und gegenüber den jeweiligen Partnern, Veränderung in der Alltagsgestaltung, Veränderung im Beziehungsnetz, Ideen für neue persönliche Engagements und präventive Gesundheitsmaßnahmen im dritten Lebensabschnitt.

<b>Datum</b>	Termine nach Vereinbarung
<b>Zeitdauer</b>	2 Tage jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
<b>Kosten</b>	Pauschal CHF 3000.--, zusätzlich Verpflegung und Reisekosten
<b>Format</b>	Gruppe mit bis zu max. 15 Teilnehmenden
<b>Ziel</b>	Gestaltung von einem sinnvollen und sicheren Übergang in die Pension
<b>Ort</b>	Nach Absprache
<b>Leitung</b>	Peter Ballmer, Coach und Francesca Friciello, Naturärztin

### Der Vortrag im Detail

- Selbstreflektion der eigenen Person
- Erwartungen und Bedürfnisse äussern
- Beziehungsnetz neu aufbauen
- Alltagsgestaltung neu definieren
- Gesundheitsprävention im Alter