

# Übergang in die Pension erfolgreich gestalten – Seminar für MitarbeiterInnen

Das Angebot richtet sich an MitarbeiterInnen, die in etwa drei Jahre vor ihrer Pensionierung stehen.

Das Seminar wurde von Mag. Reingard Resch, Mag. Birgit Wesp und Mag. Monika Bauer entwickelt und kann in drei Modulen wahlweise in Präsenz oder online angeboten werden. Die TeilnehmerInnen erhalten ein Handout, das auch als Fahrplan für die Übergangszeit und das erste Pensionsjahr genutzt werden kann.

## Ziele

- Bewusstes Erleben und Gestalten der eigenen Übergangsphase
- Stabilisierung in einer Lebensphase mit hohen psychischen Anforderungen
- Mentale Stärkung durch Reflexion und Perspektive
- Erweiterung der Handlungsoptionen

## Inhalte

- Theorie und Praxis zu Übergängen und Veränderungen
- Grundlagen und Bedeutung von sozialen Netzwerken
- Fünf wichtige Lebensbereiche
- Die Bedeutung von Aufgabe und Sinn
- Empfehlungen für einen erfolgreichen Abschluss in der Arbeit
- Ausblick auf mein erstes Pensionsjahr

In Ergänzung zum Seminar für MitarbeiterInnen, bietet das IfGP auch eine Seminarreihe für Führungskräfte an. Ziel dieses Seminars ist es, Führungskräfte in ihrer Aufgabe zu stärken, um sowohl die erfolgreiche Gestaltung und Begleitung des Übergangs als auch die Sicherung von Wissen im Betrieb zu ermöglichen.

## Weitere Informationen

### **Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH**

Haideggerweg 40

8044 Graz

Tel.: +43 / (0)50 2350 – 37900

Fax: +43 / (0)50 2350 – 77900

E-Mail: [office@ifgp.at](mailto:office@ifgp.at)

[www.ifgp.at](http://www.ifgp.at)

