



# Auf in den UnRuhestand!

Seminar,  
Online-Coaching  
zur  
**Vorbereitung auf die Pension**



## Stimmen von TeilnehmerInnen

*Das Seminar hat mir viele Ängste vor der Pension genommen.*

*Toll, dass mein Arbeitgeber auch in mich als ausscheidenden Mitarbeiter noch investiert!*

*Ich weiß jetzt, wie wichtig es für mich selbst ist, die Übergabe gut zu gestalten.*

*Vor dem Seminar hatte ich das Gefühl, mit der Pensionierung starte ich meinen letzten Lebensabschnitt. Jetzt aber gehe ich in eine tolle Zukunft und freue mich.*

*Das Online-Coaching hat mir meine Ängste wirklich genommen. Jetzt habe ich keine Angst mehr, zum alten Eisen zu gehören.*

## Kosten für das Unternehmen



In unserer industriellen Gesellschaft definiert der Mensch seinen Wert und seinen Status vor allem über seine berufliche Tätigkeit und die im Laufe des Lebens erreichte berufliche Stellung. Mit dem Austritt aus der Berufstätigkeit und dem Eintritt in die Pension geht diese Berufsrolle verloren.

### **Mulmiges Gefühl statt Euphorie?**

*Viele MitarbeiterInnen, die bald in Pension gehen, kennen das mulmige Gefühl beim Blick auf den neuen Lebensabschnitt.*



Vor allem jene MitarbeiterInnen, die im Unternehmen stark verankert sind, die ihre Arbeit mit besonderem Engagement durchführen, auf die sich das Unternehmen bis jetzt verlassen konnte, die ihre Arbeit als attraktiv betrachten und die eventuell auch einen hohen gesellschaftlichen Status erlangt haben, werden ihrem Ruhestand durchaus mit Ängsten entgegensehen.

Die Menschen erkennen, wie wichtig eine Aufgabe im Leben ist und erleben den Verlust dieser Aufgabe „Arbeit“ als schmerzhaft. Sie stellen sich Fragen wie: Wer werde ich in Zukunft sein? Was werde ich tun? Welche Herausforderungen wird es noch geben? Können diese Fragen nicht beantwortet werden, finden Menschen nur schwer eine Perspektive für den langen Lebensabschnitt Ruhestand.

### **Ängste verursachen Kosten**

Ängste wirken auf das Unternehmen. Der sorgenvolle Blick in die Zukunft lässt Konzentration und Arbeitsleistung sinken, allein gelassen zu werden mit den Ängsten führt zu frühzeitiger innerer Kündigung. Der für jedes Unternehmen wichtige Wissenstransfer zur NachfolgerIn kann so eventuell nur ungenügend stattfinden, Know-how geht verloren.

Und wer kennt nicht den Kollegen, der obwohl seit einem Jahr in Pension immer noch jede Woche die ehemaligen Kollegen „besucht“ und so die MitarbeiterInnen von der Arbeit abhält?



## Vorbereitet in die Pension.

### Unternehmenskultur am Ende des Arbeitslebens

Moderne Unternehmen haben eine Unternehmenskultur entwickelt für die Einstellung neuer MitarbeiterInnen. Beim Ausscheiden aus dem Arbeitsleben werden MitarbeiterInnen aber oft allein gelassen. Ihnen wird bestenfalls gedankt für ihre Leistungen und alles Gute für die Freiheit gewünscht. Doch wer soll bei so viel gut gemeinter Glückwünsche und Schulterklopfen sagen können, dass die Freude gar nicht so groß ist, sondern Ängste überwiegen?

#### Seminar

### Auf in den UnRuhestand!

#### Ziele

Die TeilnehmerInnen setzen sich mit der nahenden Pensionierung auseinander. Sie entwickeln ihren persönlichen Weg, um die Arbeit für sich und für das Unternehmen gut abzuschließen. Sie beschäftigen sich mit den auf sie zukommenden Veränderungen, entwickeln Ideen und Projekte für das Leben im Ruhestand. Sie gehen so bestens vorbereitet in Pension.

#### Inhalte

- Stellenwert der Arbeit im bisherigen Leben – Berufsbiografie
- Gestaltung der letzten Arbeitsmonate, Wissenstransfer und Übergabe
- Der allerletzte Arbeitstag, Abschiednehmen von der Erwerbsarbeit
- Einflussfaktoren und Phasen am Übergang in den Ruhestand
- Hoffnungen und Ängste in Bezug auf den Ruhestand
- Pensionierung und soziale Kontakte, Pensionierung und Partnerschaft
- Sinnstiftendes Tun – Möglichkeiten und Ideensammlung
- Ziele, Visionen/ Zukunftsperspektiven für einen inhaltsreichen Ruhestand

#### Methodik

Vortrag, biografisches Arbeiten, Gruppen- und Einzelarbeiten, Diskussionen

#### Wer sollte teilnehmen?

MitarbeiterInnen, die 5 Jahre bis kurz vor der Pension stehen.

Max. 14 TeilnehmerInnen

Einzelcoaching/ Paarcoachings



## Dauer und Kosten

### Seminar- Varianten

1 Tag: Sensibilisierung für mögliche Veränderungen durch den Pensionsantritt

2 Tage: Umfassende individuelle Vorbereitung auf den Pensionsantritt

### Kosten:

Live-Seminar: 1300 Euro/ Tag zuzüglich Spesen und 20% MwSt.

### Nutzen für das Unternehmen:

Unterstützung bei der Vorbereitung auf die Pension nimmt die Sorgen der ausscheidenden MitarbeiterInnen ernst. Sie schafft Perspektiven für die nachberufliche Zeit und sichert die Arbeitskraft der MitarbeiterInnen bis zum letzten Arbeitstag, sowie den Wissenstransfer zur NachfolgerIn.

Abgesehen davon wird eine gut begleitete PensionistIn, auch nach dem aktiven Berufsleben das Firmenimage positiv weitertragen.



## Ihre Trainerin

### Sonja Schiff, MA

Expertin fürs Älterwerden  
Alternswissenschaftlerin,  
Lebensberaterin mit Schwerpunkt  
auf Prozesse des Älterwerdens.  
Langjährige Erfahrung als Sozial-  
managerin, Trainerin & Beraterin seit  
2001.

## Anfragen an:



Plainstraße 23  
5020 Salzburg  
Tel: 0699-12014508  
[mail@sonjaschiff.com](mailto:mail@sonjaschiff.com)