



Zielgruppe

Mitarbeitende aus Kirche und Diakonie, für die das Ende des Berufslebens am Horizont sichtbar ist (maximal 2 Jahre vor dem Ruhestand bis kurz vor dem Rentenbeginn).

Tagungsbeginn

Montag, 1. Juli 2024, 15.00 Uhr

Tagungsende

Freitag, 5. Juli 2024, 13.00 Uhr

Tagungsort

Christian Jensen Kolleg
Breklum

Veranstaltende

Christian Jensen Kolleg Breklum

Leitung

Petra Müller, Diplompädagogin,
Erwachsenenbildnerin, Referentin Fachstelle Ältere
der Nordkirche

Kosten

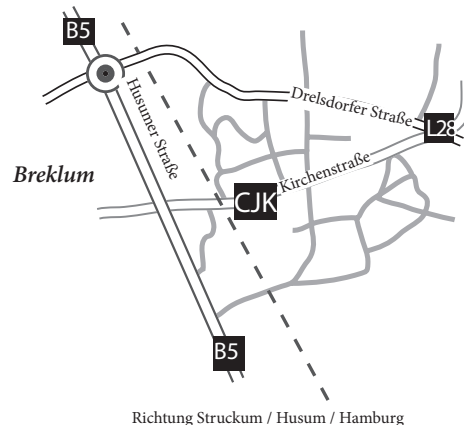
530,00 Euro, inkl. Übernachtung im Einzelzimmer
und Vollverpflegung im Christian Jensen Kolleg

Sie können versuchen, für das Seminar Fortbildungstage bei Ihrem Arbeitgeber zu beantragen.

Anmeldung

Christian Jensen Kolleg
Kirchenstraße 4 –13, 25821 Breklum
Fon: 04671 9112-0
E-Mail: info@christianjensenkolleg.de

Richtung Bredstedt/ Niebüll



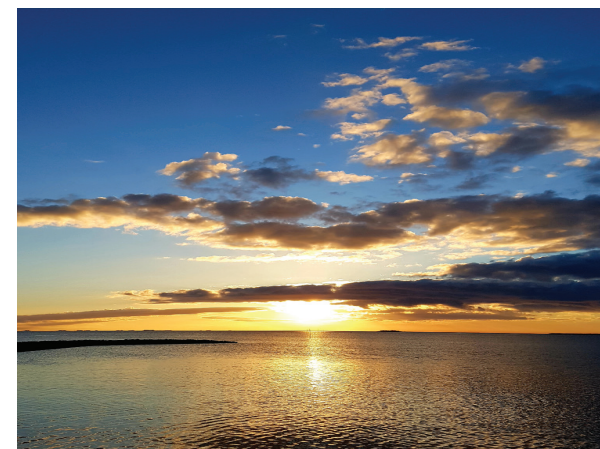
Anreise

Mit der Bahn fahren Sie bis Bredstedt (HH-Westerland). Von dort aus weiter per Taxi (Tel. 04671 1425) oder Bus. Vom Bahnhof bis zu uns sind es 2 km. Bitte beachten Sie das Taxigutschein-Angebot. Mit dem Auto fahren Sie über die A7 (HH-FL, Ausfahrt Schuby) oder über die A23 in Richtung Husum und von dort weiter über die B5 in Richtung Niebüll. In Breklum biegen Sie bei der 2. Fußgängerampel rechts in die Kirchenstraße ein. Sie finden unsere Rezeption im Martineum hinter der Bahnunterführung.

Christian Jensen Kolleg gemeinnützige GmbH
Kirchenstraße 4-13
D-25821 Breklum
Telefon +49(0)4671 91120
info@christianjensenkolleg.de

Auf zu neuen Horizonten – Kursbestimmung am Übergang in die Zeit nach dem Beruf

Fortbildung für Mitarbeitende
aus Kirche und Diakonie



1. – 5. Juli 2024

**Christian Jensen Kolleg
Breklum**

Auf zu neuen Horizonten – Kursbestimmung am Übergang in die Zeit nach dem Beruf

Am Ende der Erwerbsarbeit, am Übergang in die nachberufliche Zeit Bilanz ziehen, Orientierung finden, den Kurs bestimmen und einen Blick in die nahe Zukunft werfen. Schon längst ist der Lebensabschnitt nach dem Ende der Berufszeit nicht mehr gleichzusetzen mit dem Rest des Lebens. Nicht wenige behaupten, es sei die schönste Zeit ihres Lebens. Diese „dritte Lebenszeit“ bietet vielfältige Möglichkeiten und Chancen.

Nordfriesland, unter der Weite des Himmels ist ein idealer Ort für eine Kursbestimmung am Übergang in die Zeit nach dem Beruf, um die lange Zeit des Berufslebens anerkennend und wertschätzend abschließen zu können und um Anregungen und Ideen für einen sinnvollen und erfüllten neuen Lebensabschnitt zu entwickeln.

Was lasse ich zurück, wenn das Arbeitsleben endet und die Kinder aus dem Haus sind? Wie will ich den neuen Lebensabschnitt nach der Erwerbsarbeit gestalten? Wie teile ich meine Zeit neu ein? Welche Schwerpunkte will ich setzen? Welche (alten) Träume will ich verwirklichen?

Womit will ich mich beschäftigen? Welche Kontakte möchte ich neu knüpfen oder vertiefen? Was ist in der Partnerschaft oder im Alleinleben anzupassen? Wie kann ich mein Wohlbefinden stärken?

Seminarinhalte

- Wertschätzender und ressourcenorientierter Rückblick auf die eigene Berufsbiographie
- Auf den letzten Arbeitstag zugehen
- Bereiche, die sich in der Nacherwerbszeit verändern werden:
 - Zeitstruktur, Routinen, Rhythmen und Rituale
 - Lebensbereiche und Rollen
 - Kontakte und Beziehungen
 - Partnerschaft und Alleinleben
- Die gewonnene Zeit sinnvoll nutzen

- Ideen für Beschäftigungsfelder und Engagementmöglichkeiten entwickeln
- Aktivitäten planen und verwirklichen
- Bewegung einplanen, auf Ernährung achten, den eigenen Biorhythmus neu entdecken
- Wohlergehen und Dankbarkeit stärken
- Fünf Phasen des Älterwerdens
- Sich mit dem eigenen Älterwerden auseinandersetzen

Arbeitsweise

- Einführung in Themenfelder und Gesprächsimpulse
- Austausch in Kleingruppen
- Gespräch im Plenum
- Zeit zum eigenen Nachdenken
- Zeit, um den Seminarinhalten draußen in der Natur nachzusinnen