



# INFORMATIONEN ZU KURSEN UND AUSBILDUNGEN

## AUF IN DEN UN-RUHESTAND

STARTEN SIE IHRE NEUE LEBENSPHASE NICHT UNVORBEREITET!

DER EINTRITT IN DIE PENSION ÄNDERT ALLES!

ZEITSTRUKTUR, SOZIALE KONTAKTE, IDENTITÄT UND MEHR. BEREITEN  
SIE SICH MIT UNSEREM

ANGEBOT AUF DEN RUHESTAND VOR UND GESTALTEN SIE DIESE  
WERTVOLLE ZEIT NACH IHREN

WÜNSCHEN UND VORSTELLUNGEN.

**AK Digi Bonus**

**4 Unterrichtseinheiten**

**€ 96,00**

## Beschreibung:

Mit dem Eintritt in den Ruhestand betreten Sie eine neue große Lebensphase, die im Schnitt 20 bis 25 Jahre dauert, also fast ein Viertel Ihres Lebens. Und ist diese Zeit nicht viel zu wertvoll, um sie unvorbereitet zu starten? Untersuchungen zeigen, dass sich eine gezielte Vorbereitung auf den Ruhestand lohnt. Denn mit dem Eintritt in die Pension ändert sich ALLES in Ihrem Leben - von der Zeitstruktur und dem Tagesablauf über die sozialen Kontakte und das Umfeld bis hin zur Sinnstiftung und Identität oder Partnerschaft. Es gibt KEINEN Bereich des Lebens, auf den der Pensionsantritt nicht Auswirkungen hat. Gönnen Sie sich daher eine umfassende Vorbereitung auf den Ruhestand, damit diese neue Lebensphase zur vielleicht besten Zeit Ihres Lebens werden kann.

## Was erwartet mich:

### 7 interaktive Module:

- Ruhestand: Pensionsschock oder große Freiheit?
- Warum Reiseplanung in die Pension?
- Der Übergang in den Ruhestand als Umbruchssituation.
- Für ein gutes soziales Netzwerk sorgen.
- Vom Umgang mit viel (Frei)Zeit.
- Auf zu neuen Ufern!
- Ich-Du-Wir: Pension und Partnerschaft

Neben viel kompaktem Wissen zum Thema Ruhestand, finden Sie in den einzelnen Modulen auch jede Menge Interaktivität – wie zum Beispiel Arbeitsaufträge, Quizze und Rätsel



## **Wissenswertes:**

### **Informationen zur Trainerin:**

Sonja Schiff, MA Alterswissenschaftlerin, Expertin für ein bewusstes Älterwerden, Coach Hält seit 2004 Seminare zur Vorbereitung auf die Pension für Unternehmen, öffentliche Institutionen und Bildungseinrichtungen

## **Zugang zum Kurs**

Nach erfolgter Anmeldung und Bezahlung sendet Ihnen die Kursleiterin die Zugangsdaten per Email zu. Sie haben dann für die Dauer von 6 Monaten Zugang zu Ihrem Kurs.

## **Zielgruppe:**

Personen vor der bevorstehenden Pension

## **Voraussetzungen:**

Keine

## **Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:**

### **BFI Burgenland**

Grazer Straße 86

7400 Oberwart

E-Mail: [info@bfi-burgenland.at](mailto:info@bfi-burgenland.at)

Tel: 0800 244 155

