

## Y0100600 Den Übergang meistern: Aktiv und erfüllt in den Ruhestand starten

Beginn	Montag, 23.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	270,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Petra Knoth-Repp
Informationen	bequeme Kleidung, Getränke
Kursort	vhs, 1.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Der Übergang in den Ruhestand ist ein entscheidender Lebensabschnitt, der oft mit Unsicherheiten, aber auch mit neuen Möglichkeiten verbunden ist. Dieses fünftägige Seminar bietet Beschäftigten die Gelegenheit, sich intensiv mit den Herausforderungen und Chancen dieser Phase auseinanderzusetzen. Es unterstützt sie dabei, Klarheit über ihre Zukunftspläne zu gewinnen, persönliche Werte zu reflektieren und sinnvolle Perspektiven für die nachberufliche Zeit zu entwickeln. Unternehmen profitieren von Mitarbeitenden, die sich bewusst mit dem Ruhestand befassen. Eine gezielte Vorbereitung steigert Motivation und Arbeitszufriedenheit in den letzten Berufsjahren und erleichtert die Weitergabe wertvollen Erfahrungswissens. Gleichzeitig wird der Übergang in den Ruhestand positiv gestaltet, was Fluktuation und Unsicherheiten im Team reduziert. Das Seminar verbindet fundierte Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis mit interaktiven Methoden, die individuelle Reflexion und den Austausch in der Gruppe fördern. Themen wie gesellschaftlicher Wandel, Motivation, Resilienz, Netzwerke und Lebensgestaltung nach der Erwerbsarbeit werden praxisnah aufbereitet, sodass jede\*r Teilnehmende konkrete Strategien für einen erfüllten Ruhestand entwickelt.

Das Seminar bietet eine wertvolle Gelegenheit zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden diese Möglichkeit eröffnen, fördern eine bewusste Übergangsgestaltung, stärken die Motivation und sichern wertvolles Erfahrungswissen für die Zukunft.

Die Akkreditierung beim Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales ist beantragt. Die Anerkennungsunterlagen werden zum Download hinterlegt, sobald sie der vhs vorliegen oder Sie erhalten Sie im Fachbereich Beruf & Gesellschaft:

[fb-beruf@vhs-mtk.de](mailto:fb-beruf@vhs-mtk.de).

Für fachspezifische Fragen zu diesem Bildungsurlaub kontaktieren Sie die Fachbereichsleitung, Saskia Führer, [fuehrer@vhs-mtk.de](mailto:fuehrer@vhs-mtk.de) oder 06192 9901-31.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.03.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.01
24.03.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.01
25.03.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.01
26.03.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.01
27.03.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.01

[zur Kursdetail-Seite](#)