

# Die bewusste Gestaltung der Arbeitszeit vor dem Ruhestand

<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die in 3 - 7 Jahren ihr Arbeitsleben beenden
<b>Ihr Nutzen</b>	<p>Motivation zur aktiven Beteiligung am sich ständig ändernden Arbeitsprozess. Sie werden die Lebens- und Arbeitszeit bewusster planen, aktiver gestalten, steuern und kontrollieren. Des Weiteren lernen sie die Ursachen und Wirkungen von Stress kennen und erarbeiten Ansätze zur persönlichen Stressbewältigung.</p> <p>Heute ist das persönliche Verhalten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eines der entscheidenden Erfolgskriterien für Organisationen. Die Mitarbeitermotivation nimmt einen besonderen Stellenwert ein. In einer persönlichen, entspannten und vor allem angenehmen Atmosphäre soll das Prinzip des „Lebenslangen Lernens“ angewandt werden.</p>
<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ausgangssituation <ul style="list-style-type: none"> <li>- individuelle Analyse des Ist-Zustandes</li> <li>- Motivation und Einstellung</li> </ul> </li> <li>2. Aktive Gestaltung des KVP (Kontinuierlicher Veränderungsprozess) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipps und Anregungen für den Umgang mit aktuellen Anforderungen</li> <li>- Aussteigen, wenn es am Schönsten ist ... - geregelte Übergabe mit gutem Gefühl</li> </ul> </li> <li>3. Stressbewältigungsstrategien <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress und individuelles Stress-Erleben</li> <li>- kognitives Stressmanagement</li> </ul> </li> <li>4. Der Übergang in den letzten Lebenszyklus <ul style="list-style-type: none"> <li>- endlich Zeit für alte und neue Hobbys oder: Rentner haben niemals Zeit?</li> <li>- Hilfe, wir sind den ganzen Tag zusammen – Partner, Familie, Freunde</li> </ul> </li> </ol>
<b>Dozentin</b>	Simone-Annett Pommert
<b>Nummer</b>	L-02-13/25
<b>Termin</b>	<b>24. Juni 2025</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
<b>Entgelt</b>	127,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 165,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.sksd.de](http://www.sksd.de) informieren.