

Aufbruch in den dritten Lebensabschnitt - endlich Ruhestand?

Das Seminar ist für Sie,

- wenn Sie zwischen ca. 55 und 70 Jahren jung sind und sich aktiv mit der Gestaltung ihres dritten Lebensabschnittes auseinandersetzen möchten oder
- wenn Sie als BeraterIn oder SeelsorgerIn Inspiration und Handwerkszeug suchen, Ratsuchende in diesem Lebensübergang gut zu begleiten.

Sie entwickeln Kompetenzen darin,

- Herausforderungen beim Übergang in den dritten Lebensabschnitt zu identifizieren und sich (soweit möglich und sinnvoll) auf sie vorzubereiten
- eine Sicht für diese Zeit zu entwickeln und Wege zu entwerfen, diese zu realisieren (Erfülltes Leben, Sinn- und Zielfragen)
- weitere Reifungsschritte im Glaubensleben anzustoßen („vom Tun zum Sein“)
- Belastungen und Stress im Alter zu bewältigen
- Fragen der persönlichen Berufung in diesem Lebensabschnitt zu bearbeiten
- Netzwerke zu stärken und Vereinsamung im höheren Alter entgegenzuwirken

Wenn diese Themen und Fragen Sie interessieren - Sie sind herzlich willkommen!

www.ignis.de

IGNIS Akademie
Glaube. Psychologie. Leben
Kanzler Stürtzel-Str. 2 · 97318 Kitzingen
Tel. +49 - (0)9321 - 1330-0
Homepage: www.ignis.de
Instagram: [ignis_akademie](https://www.instagram.com/ignis_akademie)

Wir glauben, dass mit Gottes Hilfe Leben besser gelingt. Und wir glauben, dass mit psychologischer Reflexion Glauben besser gelingt.

Seit fast 40 Jahren arbeiten wir mit Begeisterung und fachlich fundiert an einer fruchtbaren Verbindung von Glaube und Psychologie. Unsere Erfahrung geben wir an alle weiter, die beruflich oder ehrenamtlich für Menschen da sein wollen.

Die Referenten



Friedemann Alsdorf, Psychotherapeut, Supervisor und IGNIS-Dozent bereitet sich auf den Ruhestand vor.

„Mir ist wichtig, für die Aufgaben des dritten Lebensabschnitts eine positive Sicht zu entwickeln, das Mehr an Ruhe bewusst zu nutzen und Gestalter zu sein.“



Werner May, Diplom-Psychologe, IGNIS-Gründungsmitglied, Dozent und Publizist gestaltet seit einigen Jahren aktiv seinen Ruhestand.

„Der dritte Lebensabschnitt - das sind noch viele Jahre mit neuer Weite und mehr Tiefe, wo auch Einschränkungen überraschende Perspektiven bereithalten. Darauf will ich vorbereitet sein.“



KITZINGEN
21.-22. März 2025

Vision entwickeln.
Wege entwerfen.
Sinnerfüllt leben.

Aufbruch in den dritten
Lebensabschnitt -
endlich Ruhestand?



Aufbruch in den dritten Lebensabschnitt - endlich Ruhestand?

Übergänge in den Ruhestand sind äußerst unterschiedlich: geplant oder nicht ganz freiwillig, schlagartig oder in Etappen, herbeigesehnt oder eher gefürchtet.

Gemeinsam sind ihnen die Veränderung bisheriger Rollen, sozialer Bezüge, Lebensinhalte und Tagesstrukturen.

Der dritte Lebensabschnitt fordert uns heraus, mehr selbst zu planen und zu gestalten, Berufungen und Ziele neu zu definieren, Beziehungen zu gestalten und eine positive Sicht auf das Altern samt den damit verbundenen Einschränkungen zu gewinnen. Er ist nochmals eine Zeit des Wandels und der Reifung.

Es ist daher sinnvoll, sich bereits im Vorfeld auf die anstehenden Veränderungen vorzubereiten und bereits in den letzten Arbeitsjahren Weichen zu stellen.

Hierzu gibt dieses Seminar sowohl selbst Betroffenen als auch Seelsorgern und Beratern Denkanstöße und Praxishilfen, vor allem zu Lebensentwürfen, Berufungsentwicklung, Beziehungsgestaltung sowie typischen Herausforderungen und Sorgen des Alters. (Beratung zu finanziellen, medizinischen oder pflegerischen Fragen dürfen wir nicht leisten.)

Außerdem sind Zeiten reserviert zu persönlicher Reflexion und zum wechselseitigen Austausch.

Themen des Seminars

Freitag

- Einführung in das Thema. Veränderung unserer „Lebenshüte“ im dritten Lebensabschnitt. Entwurf oder Planung?
- Erfülltes Leben. Unser Glaube ändert sich (Vom Tun zum Sein)
- Offener gemütlicher Abend mit den Referenten

Samstag

- Das 5-Phasen-Modell des Übergangs in den Ruhestand
- Workshops:
 - Belastungen und Stress im Alter bewältigen
 - Berufung im dritten Lebensabschnitt
- Beziehungen und Netzwerke im dritten Lebensabschnitt
- Austausch in Kleingruppen
- Aus Gnade leben und handeln

Die interaktiven Lehreinheiten werden durch Reflexionsaufgabe und Austauschgruppen ergänzt.

Referenten

Friedemann Alsdorf, Psychotherapeut und
Werner May, Diplom-Psychologe (siehe Vorderseite)

Termin und Ort

Fr., 21. März 2025 von 15:30 bis 20:30 Uhr und
Sa., 22. März 2025 von 09:00 bis 17:30 Uhr
IGNIS Akademie, Kanzler-Stürtzel-Str. 2, 97318 Kitzingen

Kosten

150,- € (Rabatte: 10% für Frühbucher bis 31.01.2025
oder 10% für Ehepaare, d.h. dann 135,- €)

Das Wichtigste in Kürze

-  Praxisorientiertes Seminar mit Vortrags-, Reflektions- und Austauschzeiten
-  Für selbst Betroffene oder für Seelsorger oder Berater
-  Erfahrene Dozenten der christlichen Psychologie
-  Wochenend-Einzelseminar (Fr 15³⁰ - Sa 17³⁰)
-  Ort: IGNIS Akademie, Kanzler-Stürtzel-Str. 2, 97318 Kitzingen
-  Kosten: 150,-€ (für Frühbucher und Ehepaare je 135,-€ (Frühbucherrabatt für Anmeldungen bis 31.01.2025)

Anmeldung

Per E-Mail an info@ignis.de mit folgenden Angaben:

- Vor- und Nachname
- Straße und Hausnummer
- PLZ und Wohnort
- E-Mail-Adresse
- Telefon
- Geburtsdatum

Oder direkt über www.ignis.de/anmeldung

