

**Gut vorbereitet
in die neue Lebensphase
Ruhestand!**

Jeder neue Lebensabschnitt bringt
Veränderungen mit sich, die einen
Anpassungsprozess erfordern.

Dazu gehört auch der Schritt
in den Ruhestand.

War das Leben bisher überwiegend vom Arbeitsleben bestimmt und ein Privatleben kaum vorhanden, kann der **Wandel** problematisch sein.

Gerade für Menschen in
Führungspositionen ist der Wechsel
ins Privatleben oft mit großen
Anpassungsschwierigkeiten
verbunden.

In unserer Gesellschaft definieren
wir uns vor allem über unsere
Arbeitsrolle.

Mit dem Ruhestand entfällt
das bisher gültige,
identitätsstiftende Rollenmuster.

Wie lautet dann unsere
Altersidentität?

Ob aus privater Eigeninitiative oder
unterstützt durch den Arbeitgeber...

Eine **rechtzeitige Vorbereitung (5-10 J.)**
auf die neue Lebensphase ist angeraten,
damit es nicht zum Ruhestandsschock
kommt.

**Gerne unterstütze ich Sie
u./o. Ihre Mitarbeiter/innen
bei der Vorbereitung auf den
Ruhestand mit einem
Drei-Schritte-Programm!**

Drei-Schritte-Programm

Bestandsaufnahme

Zielentwicklung

Gestaltung

Schritt 1

Bestandsaufnahme

- Familie, Beruf, Gesundheit etc.
- Gefühle/Befinden

Zielentwicklung

Gestaltung

Schritt 2

Bestandsaufnahme

- Familie, Beruf, Gesundheit etc.
- Gefühle/Befinden

Zielentwicklung

- Bedarfs- u. Ressourcen-ermittlung
- Zukunftsentwicklung

Gestaltung

Schritt 3

Bestandsaufnahme

- Familie, Beruf, Gesundheit etc.
- Gefühle/Befinden

Zielentwicklung

- Bedarfs- u. Ressourcen-ermittlung
- Zukunftsentwicklung

Gestaltung

- Schrittweise Umsetzung
- Aktive Begleitung

Die rechtzeitige Vorbereitung hat
neben den Vorteilen für die
angehenden Ruheständler auch
Vorteile für das Unternehmen!

Wirtschaftliche Vorteile für Unternehmen

- * Senkung der Krankenkosten u. Ausfalltage
- * Höhere Effektivität
- * Verlustfreie Vermittlung von Prozess-/
Fachwissen und Erfahrungen
- * Reibungslose Kundenübergabe

Psychosoziale Vorteile für Unternehmen

- * Steigerung der Mitarbeiter-Zufriedenheit
- * Erhöhte Identifikation mit dem Unternehmen
- * Optimiertes Betriebsklima
- * Kopf der Mitarbeiter frei von persönlichen Problemen

Psychosoziale Vorteile für Mitarbeiter

- * Klarheit, Orientierung, Perspektive
- * Senkung der psychosozialen Belastungen
- * Reduzierung von Angst- u. Stresszuständen
- * Stärkung des Selbstwertgefühls
- * Suchtprävention

Was könnte Ihnen in Ihrer individuellen Situation von Nutzen sein?

- * Weitere allgemeine Informationen?**
- * Antworten auf konkrete Fragen?**
- * Ein kostenloses Erstgespräch?**

Sprechen Sie mich gerne an!

**Psychologische Beratung/Coaching
für Menschen
in Organisationen und im Privatleben,
die nach **Klarheit und Lösungen** suchen.**

DoJai

Seminare, Beratung, Klärungshilfe

Claudia Doodt-Jaiteh

Dipl.-Pädagogin/Psychologische Beraterin

Rödingsmarkt 39 - 20459 Hamburg

Tel.: 040-88933593

coaching@dojai.de - www.dojai.de