

# **"Schulung für Arbeitnehmende"**

## **Vorbereitung zur Pensionierung**

- Wann:** Dienstag, 28. November – Mittwoch, 29. November 2023
- Zielgruppe:** ab 58 Jahre
- Wo:** Hotel 4 Solothurn  
Schänzlistrasse 5  
4500 Solothurn (SO)  
Tel.: 032 – 655 46 00  
Fax: 032 – 655 46 01  
E-Mail: [Convention.Solothurn@h-hotels.com](mailto:Convention.Solothurn@h-hotels.com):  
[www.h.hotels.com](http://www.h.hotels.com)
- Kursleitung:** Anita Schwab  
Mitglied des Vorstandes
- Referenten:** Astrid Mehr  
Arbeitspsychologin
- Bettina Michaelis  
Fachfrau für Finanzen, Steuern und Sozialversicherungen
- Kurskosten:** VPE – Einzelmitglieder CHF 990.–  
VPE – Kollektivmitglieder CHF 1'090.–  
Nichtmitglieder CHF 1'190.–  
Mit Partner oder Partnerin +CHF 250.– im Doppelzimmer  
Inkl. einer Übernachtung mit Frühstück, Mittags- und Nachtessen,  
sowie Getränke und Erfrischungen (ohne Alkohol).  
Ohne Übernachtung für Einzelmitglied CHF 890.–,  
Kollektivmitglied CHF 990.- und Nichtmitglieder: CHF 1'090.- Inkl.  
Mittagessen, sowie Getränke und Erfrischungen (ohne Alkohol).

### **Seminarziel:**

Bestimmt haben Sie bereits darüber nachgedacht und Freude, aber auch gemischte Gefühle für die nahende Zukunft empfunden? Ob Sie endlich langgehegte Träume verwirklichen wollen oder ganz neue Pläne schmieden. Hauptsache Sie können den Veränderungen entspannt entgegenblicken: Studien belegen, dass ein gezielter Austausch und eine Auslegeordnung von Wünschen und Möglichkeiten dazu führen, die Erwerbstätigkeit zufrieden abzuschliessen und zuversichtlich zur Pensionierung aufzubrechen.

## Seminarprogramm

Dienstag, 28. November 2023

Zeit	Thema – Inhalte	Referent
ab 09.15 h	<b>Eintreffen bei Kaffee und Gipfeli</b>	
09.45 – 10.00 h	<b>Begrüssung / Organisation / Vorstellung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erläuterung von Ziel und Zweck des Seminars</li> <li>- Vorstellungsrunde TeilnehmerInnen</li> <li>- Feststellung und Festhalten der Erwartungen</li> </ul>	A. Schwab
10.00 – 11.00 h	<b>Pensionierung und nachberufliche Zukunft:</b> Eine Gelegenheit, sich (frühzeitig) damit Auseinandersetzen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einstieg: Der Wechsel von der Berufsphase zur Nachberufsphase als Ende und als Anfang.</li> <li>- Chancen und Risiken des Phasenwechsels</li> </ul>	A.Mehr
11.00 – 11.15 h	<b>Kaffeepause</b>	
11.15 – 12.15 h	<b>Pensionierung und nachberufliche Zukunft:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf was es ankommt, dass Menschen ihr neues Leben als ausbalanciert und erfüllend erachten.</li> <li>- (Subjektiver) Gewinn und Verlust</li> </ul>	A.Mehr
12.30 – 13.45 h	<b>Gemeinsames Mittagessen</b>	
13.45 – 14.45 h	<b>Finanzielles rund um die Pensionierung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wichtige Informationen, Tipps aus der Praxis und Beantwortung von Fragen zu AHV, Pensionskasse, Säule 3a, Steuern, Güter- und Erbrecht</li> </ul>	B.Michaelis
14.45 – 15.00 h	<b>Kaffeepause</b>	
15.50 – 18.00 h	<b>Fortsetzung Finanzielles rund um die Pensionierung</b> Inkl. Pause mit Absprache	B. Michaelis
19.00 h	<b>Gemeinsames Nachtessen</b>	

Mittwoch, 29. November 2023

Zeit	Thema – Inhalte	Referent
07.45 - 08.00 h	<b>Kurzrepetition vom Vortag</b> - offene Fragen	A. Schwab
08.00 – 12.00 h	<b>Pensionierung und nachberufliche Zukunft:</b> Ein neu ausbalanciertes Leben: Gesund bleiben, Partnerschaft und andere Kontakte pflegen, an (sinnstiftenden) Tätigkeiten wachsen etc. - Ideen zur Gestaltung des Übergangs und der neuen Lebensphase entwickeln und vertiefen. - Einführung des Modells, konkrete Ideen zu Umsetzung - Individuelle Balancewünsche  Inkl. Pause	A. Mehr
12.00 – 13.15 h	<b>Gemeinsames Mittagessen</b>	
13.15 -16.00 h	<b>Fortsetzung Pensionierung und nachberufliche Zukunft:</b> Einen (provisorischen) Plan für das neue Leben entwerfen und das Budget im Auge behalten, um sich das neue Leben auch leisten zu können. Gestaltung des Übergangs	A. Mehr
16.00 - 16.15 h	<b>Schlussbesprechung</b> - Feedbackrunde - Zertifikat - Verabschiedung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen	A. Schwab