



Rente und Pension - Übergang und Lebensgestaltung Vorbereitung auf den Ruhestand

Seminar-Nr.	2024 B154 EK
Termin	24.10.2024 bis 25.10.2024
Partnerorganisation	komba gewerkschaft
Tagungsstätte	Hotel zur Alten Schmiede (angefragt) Lindenring 36 06618 Naumburg Tel. +49 3445 261080
Seminarleitung	Jan Bannert komba sachsen-anhalt
Dozent:innen	Jan Oliver Krzywanek dbb beamtenbund und tarifunion NN

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden:

- erhalten einen Überblick über die Pflegeversicherung (und Beihilfe)
- diskutieren aktuelle Reformen und Rechtsprechungen in der Pflegeversicherung
- analysieren die Pflege unter Coronabedingungen und finden gemeinsam Lösungsansätze
- berichten über ihre Erfahrungen mit der Corona-Pandemie und diskutieren die Auswirkungen auf ihre Position im Ehrenamt und im Arbeitsleben
- lernen in diesem Seminar alltägliche gesellschaftliche und soziale Stressfaktoren kennen und erarbeiten individuelle Stressbewältigungsstrategien
- erhalten Informationen über Ursache und Wirkung von Stress sowie Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit im Ruhestand gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken
- lernen gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Alltag zu integrieren und trotz der weltpolitischen Umstände sich selbst und ihren Mitmenschen akzeptierend und wertschätzend zu begegnen

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Inhalte

Donnerstag, 24. Oktober 2024

10:00 bis 10:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

Jan Bannert

10:30 bis 17:30 Uhr
inkl. Pausen **Leistungen der Pflegeversicherung (und Beihilfe) - Überblick - einschließlich aktuelle Reformen**

Pflege in Zeiten von Corona und weitere Herausforderungen sowie Lösungsansätze, u. a.

- Demenzerkrankungen
- Steigende Eigenbeträge
- Vereinbarkeit mit Beruf
- Entlastungsbudget
- Fachkräftemangel

Vortrag mit Diskussion

Jan Oliver Krzywanek

Abendessen ab 19:00 Uhr

Freitag, 25. Oktober 2024

09:00 bis 16:00 Uhr
(inkl. Pausen) **Gesund sein, gesund bleiben - Erhalt der Gesundheit als aktuelle gesellschaftliche Frage der Gegenwart und der Zukunft**

- Was bedeutet Gesundheit?
- Zunahme der Bedeutung der Gesundheit in der Gesellschaft
- Beeinflussende Faktoren aus der Umwelt: alltägliche gesellschaftliche, soziale und politische Stressfaktoren
- Langfristige Stressbewältigungsstrategien
- Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz durch Bewegung, Ernährung, Entspannung, Achtsamkeit

Gesund sein, gesund bleiben - Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit im Ruhestand gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken

- Ursache und Wirkung
- Wie soll er werden der „Ruhe“stand?
- Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken
- Wofür reichen die Ressourcen – seelisch, geistig, körperlich und mental?

NN

16:00 bis 16:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation
Verabschiedung der Teilnehmenden**

Jan Bannert**Online-Evaluation**

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause

12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause

15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.