

## Erfolgreicher Einstieg in die Pensionierung

Die grosse Chance nach dem Ende des Erwerbslebens liegt in Veränderungen, welche beachtet und gestaltet sein wollen. Gemeinsam stossen wir die Aktivierung von Ressourcen an mit dem Ziel, dem Übergang in die Pensionierung gelassen entgegenzublicken.

Während **des Kursnachmittags des 6. Dezember 2023** und **des Kursabends des 11. Dezember 2023** beschäftigen sich die Teilnehmenden mit physischen, psychischen und sozialen Ressourcen, entwickeln Visionen für ihre Pensionierung und konkretisieren Ziele und Pläne (Kursleitung: Susanne Kast). **Der Kursnachmittag des 11. Dezember 2023** dazwischen steht ganz im Zeichen der finanziellen Pensionierungsplanung (Kursleitung: Oliver Grob).

### Zielgruppe

Alle interessierten Personen mit kurz- oder mittelfristig anstehender Pensionierung

### Kompetenzen

Im Kurs wird an folgenden Kompetenzen gearbeitet

Die Teilnehmenden

- werden sensibilisiert für die Herausforderungen ihrer individuellen Pensionierung, aktivieren spezifische Ressourcen und planen den Übergang in die neue Lebensphase;
- kennen die wichtigsten finanziellen Planungsansätze einer Pensionierung und wissen, welchen Aspekten in der Praxis besondere Beachtung zu schenken ist.

### Inhalte

- Erwartungen an die neue Lebensphase: Freiräume und neue Rollen;
- Herausforderungen beim Übergang in die neue Lebensphase: Abschied und Ablösung vom Erwerbsleben;
- eigene Ressourcen aktivieren und Visionen, Ziele und Pläne für die neue Lebensphase entwickeln;
- finanzielle Aspekte der Pensionierung kennen (Budget, Steueroptimierung, AHV, Pensionskasse, vorzeitige Pensionierung, Kapital- und Rentenbezug, Anlageformen, Rückzahlung Hypothek, ehe- und erbrechtliche Aspekte).

### Arbeitsmethoden

Referate, Einzel-, Paar- und Gruppenarbeiten, Diskussionen

### Pensionierungskurs in drei Teilen:

- **Mittwoch, 6. Dezember 2023, 13.30 bis 16.30 Uhr**  
**Teil 1:** Kursleitung: Susanne Kast, lic.phil., Dozentin Berner Fachhochschule Institut Alter
- **Montag, 11. Dezember 2023, 13.30 bis 16.30 Uhr:**

**Teil 2:** Kursleitung: Oliver Grob, eidg. dipl. Finanzplanungsexperte,  
Glauser+Partner Vorsorge AG

- **Montag, 11. Dezember 2023, 17.00 bis 20.00 Uhr**  
**Teil 3:** Kursleitung: Susanne Kast, lic.phil., Dozentin Berner Fachhochschule  
Institut Alter

**Kursort:** wahrscheinlich **Berner Fachhochschule/ Fachbereich Gesundheit.**  
Weitere Angaben folgen.

**Kosten:**

- Gesamter dreiteiliger Kurs (Teile 1, 2 und 3) – Mitglieder Bildung Bern CHF 170.— / Nichtmitglieder CHF 210.—
- Nur Teile 1 und 3 (Susanne Kast) – Mitglieder Bildung Bern CHF 120.—/  
Nichtmitglieder CHF 160.—
- Nur Teil 2 (Oliver Grob) – Mitglieder Bildung Bern CHF 60.— / Nichtmitglieder  
CHF 100.—

**Anmeldefrist: bis 16. November 2023** via Onlineformular an  
[www.bildungbern.ch/weiterbildung](http://www.bildungbern.ch/weiterbildung)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Saskia Habich, Tel. 031 326 47 41,  
[saskia.habich@bildungbern.ch](mailto:saskia.habich@bildungbern.ch)