

60 Jahre

70 Jahre

80 Jahre

## SEMPERSKomPass

Verborgene Talente und vergessene Träume (wieder)entdecken

**Workshop  
Gruppen oder  
Einzeln**

**Inhouse  
und  
Extern**

**Vorbereitung  
nachberufliche  
Phase**

**Mitarbeiter-  
bindung**

**Wert-  
schätzend**

**Personal-  
entwicklung**

## **Sempers** Senioren mit Perspektive

Sempers ist eine christlich-soziale Initiative, die sich für ein würdevolles Leben im Alter einsetzt. Themenfelder sind:

- Soziale Isolation und Alterseinsamkeit
- Altersarmut
- Potenzialentwicklung im Alter
- Vorbereitung auf den Ruhestand

Sempers - Senioren mit Perspektive e.V.  
Im Feldhof 7  
34260 Kaufungen

Tel. 05605 9292055  
Mobil 0171 2719430

eMail: [info@sempers.org](mailto:info@sempers.org)  
[www.sempers.org](http://www.sempers.org)

Kasseler Sparkasse  
IBAN DE76 5205 0353 0011 8197 69  
BIC HELADEF1KAS



SEMPERSKomPass



## Ein Orientierungs-Workshop für die nachberufliche Lebensphase

Verborgene Talente und vergessene Träume (wieder)entdecken

**Sempers**  
Senioren mit Perspektive

## Ruhestand Eine neue Chance

Menschen leben länger und gesünder als je zuvor in der Geschichte. Die geschenkte Lebenszeit ist eine große persönliche und gesellschaftliche Chance.

Ältere Menschen sind zu erstaunlichen körperlichen und geistigen Leistungen fähig.

Fauja Singh, 1911 in Indien geboren, bestritt mit 89 seinen ersten Marathon und absolvierte als erster Hundertjähriger diese Strecke. Goethe vollendet mit 82 Jahren den zweiten Teil seiner Tragödie „Faust“. Viele Künstler stehen noch im hohen Alter auf der Bühne. Studieren und promovieren als Senior? Heute ist das keine Ausnahme mehr.

So sehr sich auch viele Menschen den Ruhestand herbeisehnen, gelingt der Übergang nicht immer reibungslos, gehört er doch zu den Lebensereignissen mit besonders tiefgreifenden Veränderungen.

- Vom Produzenten zum Konsumenten
- Wegfall der Arbeitskollegen
- Keine Strukturierung durch Arbeitszeiten mehr
- Rente statt Arbeitsentgelt
- Traditionell wird dieser Übergang mit dem Beginn des Alters gleichgesetzt.

Studien zeigen, wie wichtig es ist einen Grund zu haben, morgens aufzustehen, um gesund alt zu werden.

**30% der  
Ruheständler  
haben Probleme  
mit der neuen  
Lebenssituation!**

## Fachkräftemangel und Unternehmenskultur

Für die Qualität des Übergangs sind nach Prof. Dr. Henze drei Situationen entscheidend:

- Die letzten Berufsjahre vor der Erreichung der Altersgrenze.
- Das Ritual und der Ablauf der Verabschiedung durch den Arbeitgeber.
- Die ersten Monate und Jahre im Ruhestand.

Für Unternehmen besteht hier eine große Chance, diesen Übergang wertschätzend zu begleiten. Nicht zuletzt, um in Zeiten des Fachkräftemangels Möglichkeiten zu finden, die Erfahrungen im Unternehmen zu halten und geeignete Modelle anzubieten (Mentoren, freiberuflich, Flexi-Rente).

Eine Frage der zukünftigen Ruheständler ist, wie kann der neue Lebensabschnitt gelingen? Es ist erwiesen, dass z.B. eine Tätigkeit im Ehrenamt die wirkungsvollste Maßnahme zur Bewältigung des Übergangs vom Berufsleben in den Ruhestand ist. Wie kann man sich nun auf den Ruhestand vorbereiten, neue Perspektiven gewinnen und diese Phase erfolgreich für alle Beteiligten gestalten?

Viele Mitarbeitende können sich vorstellen, dass Unternehmen ihren Mitarbeitern dabei helfen, in den letzten Berufsjahren ein ehrenamtliches, bürgerschaftliches, freiwilliges Engagement wahrzunehmen.

**Eine  
Chance für  
gesellschaftliches  
Engagement.**

## Orientierungshilfe Talente und Träume

Wir von Sempers bieten den Workshop SEMPERSKomPass an, um diesen Übergang zu einem Erfolg zu machen.

Der SEMPERSKomPass wurde auf der Grundlage des TalentKompasses NRW, des Züricher Ressourcen Modells und anderer Coaching- und Motivations-Tools entwickelt, damit Rentnerinnen und Rentner

- nach dem Erwerbsleben Klarheit über die eigenen Bedürfnisse, Ideen und Wünsche erlangen,
- das emotionale Tief umschiffen,
- die neu gewonnene Zeit aktiv gestalten,
- das Wissen dem Unternehmen weiterhin nach Wunsch zur Verfügung stellen,
- einen erfüllenden und sinnstiftenden Ruhestand leben können.

Der SEMPERSKomPass ist sowohl ein Kompetenz-Pass über Fähigkeiten und Stärken als auch ein richtungsweisender Kompass zum passenden Betätigungsfeld für ein freiwilliges Engagement. Und es ist eine Methode zur nachberuflichen Orientierung für einen gelingenden Einstieg in den (Un-)Ruhestand oder eine Neuorientierung.

Der SEMPERSKomPass basiert auf dem Life-Work-Planning-Ansatz von Richard N. Bolles. Dieser Ansatz hat bereits den TalentKompass NRW inspiriert, der im Juni 2013 vom Arbeitsministerium des Landes NRW mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds veröffentlicht wurde. Weitere Grundlagen sind das Züricher Ressourcen Modell - ZRM (R) von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause und anderen Methoden des Selbstmanagements, der Kompetenzfeststellung und des Life-Work-Designs.

Der SEMPERSKomPass ist ein strukturierter, tiefgreifender persönlicher Prozess. Das Ergebnis ist offen. Dabei können verborgene Talente und vergessene Träume (wieder)entdeckt werden.

Der Workshop dauert 2 Tage und kann sowohl Inhouse als auch an einem anderen geeigneten Ort durchgeführt werden.

Der Workshop ist für Gruppen bis 12 Personen und für das Einzelcoaching geeignet.

**Mehr  
als 20 Jahre.  
Zeit noch etwas zu  
bewegen!**