



Auch in Englisch  
erhältlich!

## Hiilfe! – Ich werd' pensioniert!

Ausrangiert und abserviert?! Oder: Hurra – endlich frei!? Anfang vom Ende?  
Oder Beginn eines neuen Lebens? Elende Einsamkeit oder Ehekrach und  
Enkelstress?

Die Pensionierung ist oft mit gemischten Gefühlen verbunden. Patentrezepte für  
ihr Gelingen gibt es leider keine.

Deswegen ist es das Ziel dieses Kurses, ausgehend von Erkenntnissen aus der  
psychologischen Forschung, Anregungen zur Gestaltung der jeweils eigenen  
Situation zu erarbeiten.

### Zielgruppe:

*Menschen, die über ihre Pensionierung nachdenken, und Pensionierte, die  
noch Impulse suchen.*

### Themen:

- **Die 2 Seiten von Arbeit:** Erfüllung psychologischer Bedürfnisse & Belastung
- **Identität:** Wer bin ich mit und ohne meinen Beruf?
- **Ist Alter(n) nur schrecklich?** - Parallelität von Abbau- und Reifeprozessen
- **Soziale Beziehungen** im (Un-)Ruhestand

An der Schnittstelle zwischen Mensch ...

... und Organisation

**Gerlinde Amschl, M.Sc.**  
Sozial- & Organisationspsychologin FSP

Arlesheimerstr. 44  
CH - 4053 Basel  
Tel. 0041 – 61 – 332 19 48  
Mail: [gerlinde@amschl-coaching.com](mailto:gerlinde@amschl-coaching.com)

An der Schnittstelle zwischen Mensch ...

... und Organisation

**Gerlinde Amschl, M.Sc.**  
Sozial- & Organisationspsychologin FSP

Arlesheimerstr. 44  
CH - 4053 Basel

Tel. 0041 – 61 – 332 19 48

Mail: [gerlinde@amschl-coaching.com](mailto:gerlinde@amschl-coaching.com)

## Hiilfe! – Ich werd' pensioniert!

– Organisatorisches –

<u>Referentin:</u>	Gerlinde Amschl, M.Sc., Sozial- und Organisationspsychologin FSP
<u>Mögliche Formate:</u>	<b>A. Online-Seminar:</b> Dauer & Themen nach Vereinbarung ODER <b>B. Interaktiver Präsenzkurs:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 2 Halbtage (2 x 3½ h à 60 Min.) ODER</li><li>○ 1 ganzer Tag (7 h à 60 Min.)</li></ul>
<u>Preis:</u>	nach Vereinbarung
<u>Ort &amp; Zeit:</u>	nach Vereinbarung
<u>Teilnehmerzahl:</u>	mind. 6 – max. 15 Personen
<u>Anmeldung:</u>	Tel. 0041 – 61 – 332 19 48 oder Mail: <a href="mailto:gerlinde@amschl-coaching.com">gerlinde@amschl-coaching.com</a>
<u>Weitere Infos:</u>	<a href="http://www.amschl-coaching.com">www.amschl-coaching.com</a>