

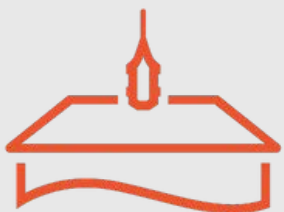


**2024**

# Forandring 1

– sidst i arbejdslivet

26. august – 28. august



Det er en god idé at forberede sin overgang til pensionstilværelsen, mens du er i fuld gang på arbejdsmarkedet. I den nye livsfase kan dit nuværende job ikke længere give dig identitet. Du skal skabe dig en ny tilværelse med nyt, meningsfuldt indhold, som passer til dine interesser, din energi og dine værdier. Det er sværere, end du tror.

På dette kursus forbereder du dig til at tage skridtet ind i din næste livsfase, uanset om det skal ske om kort tid, eller du gerne vil blive på arbejdsmarkedet længe endnu. Vi ser på muligheder i senkarrieren og den næste livsfase, hvor du stadig er fuld af vigør, både fysisk og psykisk. Vi går på opdagelse efter det, der er vigtigt for dig, og som kan give dig det livsindhold, du drømmer om. Vigtigst af alt øver vi os i at blive klar til forandring.

Dagens arbejde samles i en individuel handlingsplan eller et vision board, som du har mulighed for at bruge efter kurset. Kurset er lagt ind i højskolens ramme og er krydret med tankevækkende morgensamlinger og underholdende aftenarrangementer.

#### **Måltider på Liselund**

07.30-08.30 Morgenmad

12.00-13.00 Middag

18.00-19.00 Aftenbuffet

Der kan forekomme afvigelser i dagsrytmen f.eks. i forbindelse med udflugter etc. Se kursusprogram.





# Program

## Mandag d. 26. august

**Kl. 09.00–09.30** Ankomst & indkvartering

**Kl. 09.30–10.00** Velkomst & introduktion v. Line & Kim

**Kl. 10.15–12.00** Livskvalitet & forandring v. Line

**Kl. 13.30–17.00** Senkarriere – hvad skal den bruges til? v. Line

**Kl. 19.30–21.00** Samtale i bevægelse

## Tirsdag d. 27. august

**Kl. 08.30–09.00** Morgensamling. Gør det, du ikke er god til v. Kim

**Kl. 09.30–12.00** Overgang til din nye livsfase v. Line

**Kl. 13.30–17.00** Klar til forandring? v. Jens

**Kl. 19.30–21.00** Stomp v. Kim

## Onsdag d. 28. august

**Kl. 08.30–09.00** Morgensamling. Tegl – en lidenskab v. Kim

**Kl. 09.30–12.00** Livsindhold & mening v. Line

**Kl. 13.00–15.00** Hvad gør du nu? v. Line

**Kl. 15.00** Afrejse



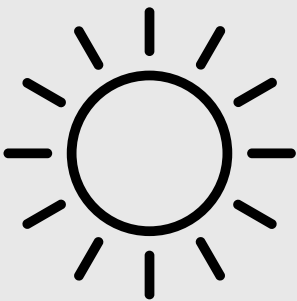
# Praktiske oplysninger



Tilmelding på vores hjemmeside  
[www.liselund.dk](http://www.liselund.dk) eller telefon 5852 3120  
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



**Liselund Højskole**  
Slotsalleen 44  
4200 Slagelse  
Mail: [booking@liselund.dk](mailto:booking@liselund.dk)



Priser fra 4.850 til 5.950 kr. afhængig af,  
hvilket type værelse du ønsker at bo på

## På dette kursus møder du

### **Kim Jacobus Paulsen**

Historiker & forstander på  
Liselund Højskole

### **Jens Haubek**

Skuespiller, musiker,  
kropsterapeut & billedmand

### **Line Visti Andersson**

Indehaver af 'Et rigt liv', der  
arbejder med senkarriere og  
overgang til pensionistlivet.  
Coach, cand.jur., HD(O) &  
MasterClass i psykologi samt  
tidligere HR-chef

