

WAS GEHT MICH SOZIALE SICHERHEIT AN !?

BSPV-MITGLIEDER PROFITIEREN

KURSIHALT

Meine Pensionskasse – allgemeine Einführung und BPK

Wie bin ich versichert?

Wie funktionieren AHV, IV und Pensionskassen? **Was** geschieht mit den Pensionskassengeldern, wenn ich mich scheiden lasse?

Wie wirken sich unbezahlter Urlaub, eine berufliche Auszeit, eine frühzeitige Pensionierung aus? **Woran** muss ich denken, wenn ich mich selbstständig mache? **Was** geschieht, wenn ich arbeitslos werde? **Wie** kann ich Wohneigentum finanzieren?

Sie stehen mitten im (Berufs-) Leben und stellen sich Fragen zu Ihrer Situation und derjenigen Ihrer Familie. Wir besprechen Fragen rund um die Themen Alter, Invalidität, Versicherungen, zeigen Lösungsmöglichkeiten auf, geben Impulse und weisen auf wichtige Informationsquellen hin.

ZIEL

Die Teilnehmenden erhalten Sicherheit, wie sie im Alter, bei Invalidität und ihre Angehörigen im Falle ihres Todes versichert sind. Sie kennen ihre eigene Situation und wissen, wie Erwerbstätigkeit und Versicherung zusammenhängen.

Was ist was? Basiswissen AHV, IV, Pensionskasse, 3. Säule.

Ausweise, Reglemente – Verstehen der vorhandenen Informationen.

Wo finde ich was? – Die wichtigsten Informationsquellen zum Thema.

ZIELGRUPPE

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Eigene Unterlagen können mitgebracht werden, die Teilnehmenden erhalten praktische Hinweise für weitere Informationen. Aktuelle Literatur liegt auf.

KURSLEITUNG

Andrea Frost-Hirschi, GL BSPV, Vizepräsidentin Verwaltungskommission Bernische Pensionskasse (BPK), Arbeitsrichterin

DATUM UND ZEIT

Donnerstag, 5. September 2019, 13.00 - 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 30. August 2019 (Nachmeldungen möglich)

ORT

Geschäftsstelle BSPV, Postgasse 60, 3011 Bern

ANMELDUNG

sekretariat@bspv.ch oder 031 311 11 66

KOSTEN

BSPV-Mitglieder CHF 90.00

Mitglieder Angestellte Bern CHF 110.00

Nicht-Mitglieder CHF 160.00

2019

KURSE UND WEITERBILDUNGEN



www.bspv.ch

FINANZIELLE PENSIONIERUNGS- PLANUNG

KURSIINHALT

Der Schritt vom Erwerbsleben in den Ruhestand eröffnet in finanzieller Hinsicht verschiedene Planungschancen, birgt aber auch etliche Stolpersteine. Es ist deshalb schwierig und anspruchsvoll, sämtliche finanziellen Aspekte zu berücksichtigen und die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Im Kurs «Finanzielle Pensionsplanung richtig gemacht» erhalten die Teilnehmenden einen praxisnahen Einblick in alle wichtigen Themen rund um die Pensionierung.

Voraussetzungen für eine vorzeitige Pensionierung, Ausgabenbudget, Steueroptimierungsmöglichkeiten bis zur Pensionierung und danach, Leistungen von AHV und Pensionskasse, neue und alte Anlageformen, Rückzahlung Hypothek, ehe- und erbrechtliche Aspekte.

ZIEL

Die Teilnehmenden kennen die zentralen Aspekte rund um das Thema «Finanzielle Pensionsplanung».

ZIELGRUPPE

Alle, die zirka ein bis fünf Jahre vor ihrer Pensionierung stehen.

KURSLEITUNG

Oliver Grob, eidg. dipl. Finanzplanungsexperte,
Glauser + Partner Vorsorge AG

DATUM UND ZEIT

Montag, 29. April 2019, 18.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss 18. April 2019

Dienstag, 17. September 2019, 18.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss 5. September 2019

(Nachmeldungen möglich)

ORT

Geschäftsstelle BSPV, Postgasse 60, 3011 Bern

ANMELDUNG

sekretariat@bspv.ch oder 031 311 11 66

KOSTEN

BSPV-Mitglieder CHF 90.00

Mitglieder Angestellte Bern CHF 110.00

Nicht-Mitglieder CHF 160.00

RESILIENZ-TRAINING (2 TAGE) DIE SEELISCHEN ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

KURSIINHALT

Schwierigkeiten meistern, Belastungen besser gewachsen sein. Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit und innere Stärke der Seele. Resilienz hilft die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und zu bewältigen. Sie ermöglicht es uns, uns neuen Gegebenheiten anzupassen, Enttäuschungen und Krisen zu bewältigen und uns weiter zu entwickeln. Veränderungen im Umfeld, Stress, zu viele Meetings, ständige Erreichbarkeit fordern uns heraus. Führungskräfte arbeiten oft mit überhöhter Geschwindigkeit und finden manchmal kaum noch Zeit für die strategischen Aufgaben. Leistungsstarke Mitarbeiter und Vorgesetzte brauchen Resilienz.

Die gute Nachricht lautet: Resilienz können Sie trainieren.

In der Folge

- können sie gestärkt zukünftigen Ereignissen entgegensehen
- gewinnen sie Freiheit zur Entscheidungsfindung zurück
- sind sie sensibilisiert für Stresswahrnehmung und Burnout-Prävention
- erweitern sie ihre «Stehauf-Kompetenz»

ZIEL

Die Teilnehmenden lernen

- Wege zur Steigerung ihrer Resilienz (Widerstandskraft) kennen
- ihr Stressmuster kennen und bleiben in der Hektik fokussierter
- ihre Grenzen wahrzunehmen und realistische Ziele zu setzen
- Übungen für den Alltag kennen

ZIELGRUPPE

Privatpersonen, Arbeitende, Selbstständige und Führungskräfte. Dieses Seminar ist für alle Menschen, welche Spass daran haben, ihre Stärken zu stärken und kraftvoll mit Belastungen umgehen möchten.

KURSLEITUNG

Patrick Moser, Theologe MTh, VDM und Coach

DATUM UND ZEIT

Kurs A: Freitag 12./ Samstag 13. April 2019

08.30-17.00 Uhr (samstags bis 16.00 Uhr)

Anmeldeschluss 4. April 2019 (Nachmeldungen möglich)

Kurs B: Freitag 8./Samstag 9. November 2019

08.30-17.00 Uhr (samstags bis 16.00 Uhr)

Anmeldeschluss 31. Oktober 2019 (Nachmeldungen möglich)

ORT

Geschäftsstelle BSPV, Postgasse 60, 3011 Bern

ANMELDUNG

sekretariat@bspv.ch oder 031 311 11 66

KOSTEN

BSPV-Mitglieder CHF 480.00

Mitglieder Angestellte Bern CHF 550.00

Nicht-Mitglieder CHF 620.00