

### INFORMATIONSVORANSTALTUNG

für interessierte Mitglieder und  
Nichtmitglieder

Mit anschliessendem Apéro!

### ZIEL

Sie lernen die Aufgaben, Ziele, Dienstleistungen und die Sektionen des BSPV kennen. Sie erfahren einiges über Rechte und Pflichten der Angestellten und haben die Gelegenheit mit dem Geschäftsführer des BSPV zu diskutieren.

### ZIELGRUPPE

BSPV-Mitglieder und Nichtmitglieder

### KURSLEITUNG

Daniel Wyrsch, Geschäftsführer BSPV

### DATUM UND ZEIT

Dienstag, 12. Mai 2020, 17.30 – 20.00 Uhr

Mittwoch, 28. Oktober 2020, 17.30 – 20.00 Uhr

### ORT

Geschäftsstelle BSPV, Postgasse 60, 3011 Bern

### KOSTEN

gratis

# 2020

## KURSE UND WEITERBILDUNGEN

### RABATTE

BSPV-Mitglieder erhalten auch Rabatt auf Kurse von angestellte bern und dem Kaufmännischen Verband Bern.

[www.angestellte-bern.ch/Seminare-Events](http://www.angestellte-bern.ch/Seminare-Events)

[www.kfmv.ch/angebot/dienstleistungen/seminare](http://www.kfmv.ch/angebot/dienstleistungen/seminare)

---

Auch Mitglieder angestellte bern und Kaufmännischer Verband erhalten Rabatt auf Kurse des BSPV.

---

## FINANZIELLE PENSIONSPLANUNG

### 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».

### SPEEDBERATUNG

#### Finanz- und Vorsorgeberatung für BSPV-Mitglieder

In einer 25-minütigen persönlichen Kurzberatung werden Fragen zu Pensionierung, Vermögensanlagen, Steuern, und Pensionskasse BPK beantwortet.

#### Freitag, 15. Mai 2020

bei Glauser+Partner Vorsorge AG, Länggassstrasse 31, 3012 Bern

Kosten CHF 60.00 für BSPV-Mitglieder, CHF 110.00 für Nichtmitglieder

Anmeldung: BPSV-Sekretariat 031 311 11 66

### 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, 27. April 2020, 18.00 – 21.00 Uhr**

Anmeldeschluss 20. April 2020

**Dienstag, 13. Oktober 2020,**

**18.00 – 21.00 Uhr**

Anmeldeschluss 5. Oktober 2020

(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 entgegentreten
- 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, 27./ Samstag 28. März 2020**

08.30-17.00 Uhr (samstags bis 16.00 Uhr)

Anmeldeschluss 20. März 2020

(Nachmeldungen möglich)

#### Kurs B:

**Freitag, 27./Samstag 28. November 2020**

08.30-17.00 Uhr (samstags bis 16.00 Uhr)

Anmeldeschluss 20. Oktober 2020

(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