

## Workshop

# Plezierig werken in de tweede helft van je loopbaan

Het is heel lang stil geweest rond de oudere medewerker. Die tijd is voorbij. De oudere medewerker staat nu in de schijnwerpers. De samenleving heeft hem nodig. We kiezen ervoor om deze oudere medewerker ook '45-plusser' of 'senior' te noemen. We bedoelen daarmee iedereen, man of vrouw die aan de tweede helft van zijn loopbaan bezig is. En onze insteek is positief: u begint aan de tweede helft van uw leven en loopbaan met de bedoeling er iets moois van te maken; iets waar u tevreden over kunt zijn als u er na vele jaren op terugkijkt.

Overheid en werkgevers zijn druk bezig hun visie en beleid waar het gaat om de 45-plusser te herformuleren. Leeftijdsbewust personeelsbeleid en afschaffing van de VUT en (waarschijnlijk) het prepensioen zijn hier duidelijke voorbeelden van. De leeftijd van 45 jaar als keerpunt is natuurlijk enigszins willekeurig. Voor de een begint de tweede helft van zijn loopbaan bij vijftig, een ander heeft op veertigjarige leeftijd al het gevoel dat hij is begonnen aan de tweede helft van zijn carrière. U hebt uw sporen verdiend en kijkt hoe u in de tweede helft van uw loopbaan verdergaat. Het woord 'senior' drukt dat goed uit.

Om te zorgen dat u goed inzetbaar blijft en de sterkte van uw seniorpositie blijft behouden is het goed uzelf te blijven onderhouden en ontwikkelen.



Dit kunt u doen door bewust stil te staan bij uw ervaring, uw kwaliteiten, uw beperkingen en uw motivatie in uw werk. Door opnieuw de balans op te maken kunt u gerichte sturing geven aan de tweede helft van uw loopbaan. En kunt u vitaal en met plezier kunt werken zolang u dat wenst. Deze workshop biedt u de mogelijkheid samen met leeftijdgenoten deze thema's actief te doorleven.

Redenen om deel te nemen aan de workshop zouden kunnen zijn:

- U voelt een vaag onbehagen over hoe het de komende jaren verder met u gaat.
- U vraagt zich af of u toe bent aan een nieuwe uitdaging.
- U merkt druk van mensen uit de directe omgeving met hun onuitgesproken vraag 'wanneer mogen we op jouw stoel gaan zitten?'
- U vindt het moeilijk om na een ziekteperiode de draad weer op te pakken.
- U vraagt zich af hoe het zit met uw pensioen.
- U wilt blijven genieten van uw werk zoals u dat de afgelopen twintig jaar hebt gedaan.
- U weet niet of het verstandig is om in te gaan op uw scholingskansen en een studie op te pakken
- U twijfelt of u intern of extern moet gaan solliciteren.

### **Programma van de workshop**

1. Veranderend perspectief door maatschappelijke ontwikkelingen en regelgeving
2. De verschillende levensfasen in het werkende leven van de mens
3. De beeldvorming rondom de oudere medewerker
4. Aspecten van het ouder worden: Gezondheid en ingrijpende gebeurtenissen
5. Motivatoren en aandachtspunten in de huidige werksituatie
6. Persoonlijk actieplan

### **Doelgroep**

Medewerkers (45+) die zich willen bezinnen op hun werksituatie.

### **Duur**

1 dag

## **Werkwijze**

Alle deelnemers krijgen vooraf een cursusmap met enkele opdrachten ter voorbereiding. Tijdens de workshop wordt ieder onderwerp kort ingeleid waarna op een interactieve manier wordt gewerkt, in de vorm van individuele en groepsoefeningen.

Er wordt een actieve bijdrage van de deelnemers verwacht. Het werken in een groep heeft de volgende voordelen: onderwerpen worden vanuit verschillende invalshoeken belicht door het herkennen en delen van elkaars ervaringen ontstaat er kruisbestuiving, kortom het leereffect is groter.

De aanwezigheid van twee begeleiders biedt de mogelijkheid extra aandacht te geven aan individuele deelnemers.

## **Resultaat**

1. Inzicht in de positieve en negatieve aspecten aan uw huidige werksituatie.
2. Zelf sturing geven aan uw persoonlijke ontwikkeling in relatie tot uw werk.
3. Persoonlijk actieplan met betrekking tot uw eigen toekomst.

## **Begeleiders**

Maria van Melis (1957) heeft een zelfstandig adviesburo voor coaching, loopbaanadvies en organisatie-ontwikkeling. Ze is jarenlang werkzaam geweest als hoofd personeel & organisatie in zowel het bedrijfsleven als de zorgsector. Naast haar beroepsopleidingen heeft ze diverse opleidingen/trainingen gevolgd op het gebied van ontwikkeling van mens en organisatie. Ze heeft veel ervaring met de doelgroep in individuele coaching en loopbaanbegeleiding. Kenmerken van werkstijl: op maat, persoonlijk en resultaatgericht. Reacties van klanten: legt vinger op de zere plek, is inspirerend en menselijk.

Lisanne Peters (1963) is werkzaam als zelfstandig coach/consultant. Zij heeft jarenlange ervaring als HR-manager en management development coördinator.

Na haar studie orthopedagogiek volgde ze een gerichte beroepsopleiding op personeels-gebied. Aanvullend volgde zij een post-HBO opleiding tot professionele coach. Zij heeft ervaring opgedaan met de doelgroep in MD-trajecten, in individuele coaching en loop-baantrajecten. Kenmerkend voor haar zijn: mensgericht, geduldig, doelgericht. Klanten beleven haar als; professioneel, helder in de communicatie, open en betrouwbaar.