



Trainingen voor medewerkers die gaan stoppen met werken

# Pensioen in 't vooruitzicht

# Intro

Binnenkort ga je met pensioen. En dan? Elke dag uitslapen? Eindelijk tijd voor de moestuin? Op reis? Een cursus meubels maken volgen?

Natuurlijk denk je er wel eens over na, maar het kan heel zinvol zijn gericht aandacht te besteden aan deze vragen. De trainingenreeks *Pensioen in 't vooruitzicht* biedt je die kans. Je kan het beste een training uit de reeks volgen vanaf een jaar voor je pensionering. Na een training die je alleen volgt, kan je kiezen voor een vervolgdag met je eventuele partner.

In de trainingen *Pensioen in 't vooruitzicht* besteed je gericht tijd en aandacht aan het vinden van een passend antwoord op vragen als:

- Waar haal ik voldoening en energie uit?
- Wie ben ik zonder mijn werk?
- Hoe kijk ik terug op mijn werk?
- Hoe neem ik straks goed afscheid?
- Hoe luid ik mijn pensioen in?
- Wat neem ik mij voor om te doen na mijn pensioen?

Je ontmoet mensen die in een vergelijkbare situatie zitten. Je stimuleert elkaar en helpt elkaar om nieuwe plannen te maken en een nieuwe invulling te vinden. Je ontdekt je kernwaarden, talenten en drijfveren. Wat energiebronnen in je leven zijn en wat energievreters. De training geeft je inzicht in wat voor jou écht belangrijk is.

Na de training:

- Werk je met meer focus toe naar je moment van pensionering.
- Heb je scherp wat echt belangrijk voor je is.
- Zet je straks met vertrouwen een punt achter je werk.
- Heb je zin in de mogelijkheden die er komen na je pensionering.
- Voer je zelf regie over de overgang van werken naar niet-werken.

## Focus

In elke training staan 'ontmoeting' en 'bezinning' centraal. Activiteiten (zoals wandelen en fietsen in de specials) ondersteunen gericht deze processen.

De focus ligt op jouw voorbereiding van het afscheid nemen van het werk en het starten met een nieuwe levensfase zonder dit werk. In de reeks *Pensioen in 't vooruitzicht* is géén informatie opgenomen over de financiële aspecten van je pensionering.

## Kies wat bij je past

De reeks *Pensioen in 't vooruitzicht* bestaat vooralsnog uit drie varianten van de basistraining:

- Pensioen in 't vooruitzicht – Regular (zonder overnachting)
- Pensioen in 't vooruitzicht – Special: Personal hike (2 overnachtingen)
- Pensioen in 't vooruitzicht – Special: Personal ride (2 overnachtingen)

Deze trainingen volg je zonder eventuele partner. Het gaat immers om jÓuw voorbereiding op je nieuwe fase.

Na het volgen van één van deze trainingen kun je kiezen voor een vervolgdag met je partner die je groepsgewijs afsluit met een activiteit en diner.

In de specials komen dezelfde thema's aan bod als in de regular. Er is in de meerdaagse specials wel meer tijd voor elk onderwerp en voor ontmoeting met elkaar. Bovendien geeft in de specials het wandelen of het fietsen een extra dimensie.

## Werkboek

Voor aanvang van een basistraining ontvang je een handig werkboek waarin je voor, tijdens en na de training werkt. Het kan als houvast dienen voor jouw plannen voor bijvoorbeeld de manier waarop je afscheid wilt nemen, de manier waarop je de nieuwe fase inluidt en hoe je de tijd na je werk gaat benutten. Ook vind je in het werkboek tips voor manieren waarop je terug kunt kijken op je loopbaan.

## Locaties

De trainingen vinden plaats in kleinschalige accommodaties waar gastvrijheid en ondernemerschap samenvallen. Waar mogelijk is gekozen voor accommodaties met een maatschappelijk doel. En waar de keuken werkt met (h)eerlijke (streek) producten. Het aanbod is verspreid over het land. Bij de special horen 2 overnachtingen. De prijsopgave is op basis van twee personen per kamer, voor eenpersoonskamers geldt een toeslag, indien er voldoende kamers beschikbaar zijn. Bij zowel de regular training als de partnerdag, kan je aansluitend (ervoor en/of erna) overnachtingen bij boeken.



## Pensioen in 't vooruitzicht – Regular

### Voor wie?

Iedereen die graag met anderen samen gericht een dag de tijd wil nemen om zich voor te bereiden op de levensfase na pensionering. Het beste volg je de training rond 10 tot 8 maanden voor je pensionering.

Je richt je op:

- Wat vind ik belangrijk in mijn werk en in mijn leven?
- Hoe haal ik nu uit mijn werk wat ik belangrijk vind?
- Wat ga ik missen?
- Hoe ga ik dat anders realiseren na mijn pensioen?
- Wat heb ik nog te doen om met gerust hart straks afscheid te nemen?
- Hoe ga ik dit aanpakken?

Je volgt de training zonder je partner, het is immers jouw persoonlijke voorbereiding. Het is mogelijk om na deze training een vervolgdag te volgen mét je partner.

### Duur

1 dag incl. diner

### Groepsgrootte

Minimaal 10, maximaal 16 deelnemers

### Locatie

Diverse kleinschalige locaties verspreid door het land. Met mogelijkheid voor of erna een overnachting te boeken.

### Trainer

1 trainer

### Kosten

€ 525,00 per persoon excl. btw.

Overnachting optioneel voor en/of na de training nog nader te bepalen.

Prijs voor UWV-medewerkers via UWV Leer & Ontwikkelportaal.

### Programma

#### Ochtend

- Kennismaken: wat wilde jij worden toen je klein was?!
- Persoonlijk vertrekpunt – levensloop en loopbaan
  - Waar sta je nu?
  - Waar kun je op terugkijken?
  - Waar wil je op terugkijken als je met pensioen gaat?
  - Wat staat je nog te doen?
- Wat is belangrijk voor jou?
  - Rollen, tijdsbesteding en waardering ervan.
  - Invullen levensrad. Kernwaarden.
  - Erkenning en energie.

#### Lunch

#### Middag

- Betekenis van je werk
- Goed afscheid nemen
- Afterlunch walk met verzamelen ingrediënten voor je afscheidsspeech
- Hoe luid je nieuwe fase in? 'Rite de passage'
- Rollen, tijdsbesteding ná pensionering
  - Opnieuw invullen van levensrad.

#### 17.00 uur – Snack

- Plannen maken en zorgen dat je ze uitvoert mbv TOTE.
  - Test: Wat zijn je belangrijkste doelen?
  - Operate: Welke acties kun je nemen om dichterbij je doelen te komen?
  - Test/evaluatie: Hoe ga je zorgen dat je straks ook evalueert? Ben je door je handelingen dichterbij je doelen gekomen? Zo ja, ga dan door en zo nee, stel dan bij.
  - Exit: Doel bereikt? Dan is er geen verdere activiteit nodig, zo nee, dan opnieuw acties bedenken.
- Delen, borgen en afronden

#### 20.00 uur – Diner



## Pensioen in 't vooruitzicht – Special Personal hike

### Voor wie?

Iedereen die graag ruim de tijd wil nemen om stil te staan bij de voorbereiding op de nieuwe levensfase na pensioenering en daarbij het positieve effect van wandelen en het samen met leeftijdsgenoten optrekken, wil benutten. Het beste volg je de training 10 tot 8 maanden voor je pensioenering.

### Duur

2,5 dag incl. diner

### Groepsgrootte

Minimaal 12, maximaal 16

### Locatie

Achterhoek (voorlopig)

### Trainers

2 Trainers/coaches

### Kosten

€ 1.250,00 per persoon excl. btw.

Toeslag eenpersoonskamer nog nader te bepalen.

Prijs voor UWV-medewerkers via UWV Leer & Ontwikkelportaal.

### Aanpak

Wandelen werkt stimulerend. De repeterende beweging activeert het oplossende deel van je hersenen. Je ontdekt nieuwe mogelijkheden, alternatieven en antwoorden op belangrijke vragen die om een antwoord vragen. Van deze kracht maken we gebruik in de special van Pensioen in 't vooruitzicht. We lopen op de eerste dag ongeveer 13 kilometer, de tweede dag 15 kilometer en de derde dag 5 kilometer, in een rustig tempo, in de buitenlucht. Voor een gemiddelde wandelaar is dit prima te doen. We lopen van B&B naar B&B, elke avond zijn we op een andere locatie. De bagage wordt vervoerd. In deze drie dagen verandert je omgeving. Je bent op reis en je bestemming is voor jou nog onbekend. Zo spiegelt de wandeling dat wat er zich in je leven afspeelt. Als je met de auto komt, kan je deze veilig parkeren bij de eerste locatie. Hier kom je ook weer terug.

Tijdens het wandelen zijn er opdrachten en vragen waar je alleen of samen aan werkt. Je ervaringen noteer je in werkboek, dat het fundament wordt voor je uiteindelijke keuzes. Twee trainers/coaches begeleiden het proces. Zij stimuleren je creativiteit en eigenheid met behulp van verschillende technieken, zoals co-active coaching, natuurcoaching, waarderend onderzoek en Theory U. Je hebt goede gesprekken over de vragen die er toe doen, onderling en met de begeleiders. Er zijn voldoende momenten van rust om je eigen gedachten te ordenen. Alles bij elkaar belooft het volgen van de training een rijke ervaring te worden met grote positieve impact.

Je wandelt overdag in de prachtige natuur van de Achterhoek. De dagtochten zijn afwisselend en geschikt voor de gemiddelde wandelaar. We overnachten in 2 verschillende sfeervolle bed & breakfasts. We ontbijten op de locatie, nemen voor onderweg een lunch pakketje mee. 's Avonds wordt er heerlijk voor je gekookt, bij voorkeur met streekproducten. Bij 't kampvuur werken we nog even door met een passende werkvorm. 's Ochtends word je gewekt door de vogels.

### Benodigheden

Stevige wandelschoenen, regenkleding en dagrugzakje

### Programma

#### *Vorbereiding*

Vooraf is er een telefonische kennismaking met één van de trainers/coaches.

#### *Dag 1: Aankomen en opmaken van de balans*

- Ontvangst in de Achterhoek (12.00 uur)
- Kennismaken tijdens de lunch
- Inleiding op programma en methoden
- Stil staan bij je vertrekpunt
- 'Je leven lopen': stiltewandeling over je levensloop
- 'Samen oplopen': uitwisselen en samen zoeken naar de rode draad
- Diner en tafelgesprek over:
- 'Even stilstaan': oogsten van wat het werk je gegeven heeft

Pensioen in 't vooruitzicht – **Special** Personal hike > **vervolg**

*Dag 2: Nieuwe horizon verkennen*

- Actief wakker worden
- Ontbijt en kader dag 2
- 'Reis naar binnen': besef wat je gaat missen als je stopt met werken
- 'Waardevol leven': zoeken naar je kernwaarden, energiebronnen en energievreters
- Picknick
- 'Blik vooruit': creatieve brainstorm, wie kan ik zijn zonder werk?
- 'Dappere Stappen': goed afhechten en in vertrouwen loslaten
- Diner
- 'Lichter lopen': opruimen van je belangrijkste ballast

*Dag 3: Goed afsluiten en goed starten*

- Actief wakker worden
- Ontbijt en kader dag 3
- 'Coördinaten bepalen': Rite de Passage
- Walking lunch
- 'Walk your Talk': concrete acties formuleren en plannen
- 'Je horizon tegemoet': delen van plannen

*16.00 uur – Afscheid nemen*



## Pensioen in 't vooruitzicht – **Special Personal ride**

Deze training is qua aanpak vergelijkbaar met de *Special Personal hike*, met als verschil dat er fiets- ipv wandeltochten gemaakt worden. Je brengt je eigen fiets mee, ook is het mogelijk een fiets te huren.



## Pensioen in 't vooruitzicht – Partnerdag

### Voor wie?

Iedereen die gericht tijd wil besteden om met zijn of haar partner een goed gesprek te voeren over het invullen van de nieuwe fase na pensionering. Je kan voor deze dag inschrijven nadat je een basistraining *Pensioen in 't vooruitzicht* hebt gevolgd (regular of special). Je schrijft je in met je partner.

### Duur

1 dag incl. diner

### Groepsgrootte

Minimaal 5 stellen, maximaal 8 stellen

### Locatie

De training wordt op meerdere locaties in het land aangeboden op kleinschalige locaties met de mogelijkheid een overnachting ervoor of erna bij te boeken.

### Trainer

1 trainer

### Kosten

€ 540,00 per persoon, voor 2 personen € 1.080,00.

Prijzen zijn excl. btw.

Overnachting optioneel bij te boeken voor en/of na de training. Kosten nog nader te bepalen.

Prijs voor UWV-medewerkers via UWV Leer & Ontwikkelportaal.

### Aanpak

In deze dag ga je actief met je partner in gesprek. We pakken het proces op bij jouw plannen voor de manier waarop je de nieuwe fase in wilt luiden ('rite de passage').

En je werkt van daaruit samen naar een plan voor invulling na pensionering. Daarbij komen verschillende levensdomeinen aan bod:

- Relaties (partner, familie, vrienden)
- Hobbies en ontspanning
- Gezondheid en Groei
- Studie en zingeving
- Maatschappelijke betrokkenheid.

Je werkt samen op met andere stellen die in dezelfde fase zitten. Je deelt ervaringen, anecdotes, stimuleert en motiveert elkaar. De trainer vervult de rol van procesbegeleider. Je rondt de dag af met een gezamenlijke activiteit waarin ruimte is voor ontspannen, informeel contact. Deze activiteit kan per locatie verschillen. Denk bijvoorbeeld aan een kookworkshop.

Na de training heb je:

- een aantal goede gesprekken gevoerd met elkaar
- weet je elkaars plannen, zorgen en verlangens in relatie tot het aanstaande pensioen
- een (aanzet tot) een gezamenlijk plan voor hoe verder na pensionering met elkaar
- een aantal andere stellen ontmoet die in dezelfde levensfase zijn
- een bijzondere dag met elkaar beleefd.

### Programma

#### *Ochtend*

- Kennismaken met elkaar en de trainer – plenair
- Verwachtingen delen – plenair
- Delen van elkaars vertrekpunt – duo's
- Bepalen wat niet meegaat in de nieuwe fase – duo's
- Afscheid nemen van ballast – plenair

#### *Lunch*

#### *Middag*

- Plannen voor 'rite de passage' – duo's
- Delen van uitkomsten – plenair
- Dromen en verlangens – duo's
- Levensdomeinen; betekenis en plannen – duo's
- Delen van uitkomsten – plenair

*17.00 uur – Gezamenlijke activiteit*

#### *Diner*

*21.30 uur – Afscheid nemen*