

Pensionering : een nieuwe start

Ter situering

In een mensenleven zijn er, voor de meeste onder ons, een zeker aantal veranderingen weggelegd. Die iedereen moet doormaken.

Studeren, trouwen, werken, kinderen krijgen, opa of oma worden enz.

Ook op pensioen gaan kan gezien worden als één van die grote mijlpalen die veranderingen meebrengt op verschillende vlakken: “stoppen met werken op zich”, “de thuissituatie zal een grondige wijziging doormaken”, “de tijdsindeling zal van vandaag op morgen helemaal overhoop gegoooid worden”, “de positie binnen de samenleving zal helemaal van voren af aan terug moeten opgebouwd worden”.

Het kan natuurlijk ook betekenen “starten van een nieuw of een ander, misschien zelfs een beter leven”.

Wie vandaag de dag met pensioen gaat heeft nog een heel leven voor zich, dat hij/zij vanuit zijn eigen mogelijkheden en interesses kan uitbouwen tot een zinvol bestaan.

Ons aanbod rond pensionering wil mensen begeleiden bij het nemen van deze kaap.

Programma

Algemeen gezien kan men stellen dat het programma inspeelt zowel naar inhoud als vorm op de verschillende vlakken waar er veranderingen optreden.

Iedereen kijkt op zijn manier naar het stoppen met werken. De ene kijkt er naar uit, de andere voelt een zekere tegenzin. Ongerust is iedereen voor of over het onbekende. Het blijft hoe dan ook een ingrijpende verandering.

Hoe gaat u omgaan met uw plots verworven vrije tijd ? Hoe gaat u in die vrije tijd omgaan met uw partner ? . Wat u vroeger te weinig had, heeft u nu plots teveel, nl. tijd. Is het tijd voor uw partner of is het tijd voor uzelf.

Het opnieuw schikken van uw leven blijft een zeer grote uitdaging.

Een nieuw evenwicht moet gevonden worden : bij u thuis of tegenover uw vrienden. Uw persoonlijk en sociaal leven moet terug in zijn plooi vallen, terug zijn evenwicht vinden.

Op financieel en juridisch vlak moet één en ander geregeld worden. Voor u misschien een onbekende wereld, maar u heeft gelijk als u daarover zeer goed wil nadenken vooraleer een beslissing te nemen.

De tijd is voorbij dat pensioen betekende: oud, versleten, afgeschreven en op rust gaan. U krijgt nu de tijd om al die plannen die u ooit gemaakt hebt om te zetten in werkelijkheid.

De vroegere werkstatus en uw werkcontacten zullen stilaan verwateren en misschien zelfs helemaal verdwijnen. Maar door de nieuwe activiteiten die u gaat ontwikkelen kan u weer nieuwe mensen ontmoeten en uw sociale kring weer uitbreiden.

Gezond blijft u door geestelijk en lichamelijk actief te blijven, door aandacht te besteden aan uw voeding, door niet achteloos met geneesmiddelen om te springen. Het zou zelfs wel eens kunnen zijn dat u tijdens uw pensioentijd gezonder leeft dan tijdens uw "werkperiode". Want u heeft misschien jarenlang onder stress gewerkt, niet veel aandacht besteed aan uw gezondheid.

Aangezien beide partners betrokken zijn in dit proces, is het wenselijk, indien mogelijk, dat zij dit samen volgen.

De ervaring heeft geleerd dat het maken van plannen voor de nieuwe toekomst veel gemakkelijker is als beide betrokkenen aan het programma hebben deelgenomen.

Aan de situatie van de alleenstaanden wordt uiteraard ook aandacht besteed.

Specifieke thema die aan bod komen :

- welke veranderingen zullen er optreden?
- onze gezondheid?
- balans opmaken
- verlies van werkcontacten
- nieuwe relaties opbouwen
- de sandwichgeneratie
- taakverdeling
- erfrecht en testament
- tijdsbesteding en tijdsstructurering.

Werkwijze

U bent niet alleen in deze situatie.

U hoeft het zeker niet allemaal zelf uit zoeken. Bekwame mensen kunnen u daarbij helpen. U voorbereiden op deze stap kan u ook in groep doen, met mensen die in dezelfde situatie zitten als u, met dezelfde vragen en dezelfde onzekerheden.

We gaan er samen ideeën uitwisselen en het ook hebben over ervaringen van anderen. En zo komt u misschien zelf op nieuwe ideeën door het eens op een andere manier te bekijken.

De cursus speelt op twee niveaus, enerzijds wil hij volledige en juiste informatie verschaffen.. Hiervoor wordt er beroep gedaan op deskundigen terzake, zoals een arts, een advocaat, een pensioendeskundige . Anderzijds is er het vormende element. Dit wordt gerealiseerd door specifieke methodieken die de deelnemers ertoe aanzetten om samen met anderen na te denken over een aantal cruciale aspecten. Achteraf helpt dit om op een bewustere manier de “pensioentijd” te beleven en zinvol in te vullen.

Wij hebben gekozen voor de residentiële formule omdat deze naar resultaat en omwille van het proces het hoogste scoort.

Veel deelnemers hebben ook al ervaren dat ze aan zo'n cursus vrienden voor de toekomst overhouden. Er wordt ook voldoende ruimte ingebouwd voor ontspanning in allerlei vormen. De sfeer tijdens deze cursus kan best omschreven worden als ongedwongen.

Begeleiding

Myriam Leurs,
Stafmedewerker VVSG
Team Vorming, Consulting en Ontwikkeling
Vorming en HRM
Deskundige “Pensioenbegeleiding”

Enkele uitspraken van mensen die dit programma voor u meemaakten

Een losse greep uit reacties en uitspraken aan het einde van de cursus:

- ◆ "Met gemengde gevoelens nam ik deel aan deze cursus. Iets te verliezen had ik niet, misschien kon ik wel iets meepikken. Achteraf is gebleken dat ik heel veel meegepikt heb."
- ◆ "De aanwezigheid van de partner vond ik van essentieel belang omdat deze fase inderdaad heel wat consequenties kan hebben naar de relatie."
- ◆ "De manier van werken maakt dat je over bepaalde zaken gaat nadenken en voorlopig heb ik hier voldoende aan."
- ◆ "Ik heb het gevoel dat ik deze week heel wat geleerd heb, en goed geïnformeerd ben zodat ik met een gerust hart m'n pensioen tegemoet zie."
- ◆ "Door de gesprekken met lotgenoten heb ik ervaren dat mijn 'probleem' niet alleen mijn 'probleem' is en heb ik hier zelfs een aantal oplossingen gevonden."
- ◆ "Deze cursus heeft mij doen nadenken over een aantal zaken waarvan ik dacht dat ze vanzelfsprekend waren, maar waarvan ik nu heb ingezien dat het beter is om zelf een aantal stappen te zetten."
- ◆ "Ik had schrik om aan de cursus mee te doen, achteraf merk ik dat ik hier dingen heb kunnen zeggen die ik normaal niet zou durven zeggen. Hierdoor heb ik ervaren hoe belangrijk het is om "dingen uit te praten".
- ◆ "Ik wist niet dat er nog zoveel mogelijkheden bestonden voor actieve 55-plussers."
- ◆ "Ik had het er moeilijk mee om te stoppen met werken (missen van collega's, gevoel van afgeschreven te zijn...) maar ik denk dat ik tijdens deze cursus door de informatie en vooral door de veelvuldige gesprekken een eerste aanzet gekregen heb om ook tijdens mijn pensioentijd iets nuttigs te gaan doen."
- ◆ "Het spreekwoord 'je bent nooit te oud om te leren' wordt hier wel bevestigd."
- ◆ "Dit was een prachtige groep"
- ◆ "Ik heb het meeste geleerd uit de gesprekken met anderen."
- ◆ "de voortreffelijk/flexibele organisatie en begeleiding, de vlotte, niet formele aanpak hebben er toe bijgedragen dat heel wat thema bespreekbaar konden gesteld worden."

Praktisch

Data en Plaats

van maandag 23 maart 2009 om 13.30 uur t.e.m. donderdag 26 maart 2009 tot 16.00 uur
Vakantiecentrum "Ter Helme", Kinderlaan 49-51, 8670 Oostduinkerke

van maandag 11 mei 2009 om 13.30 uur tot donderdag 14 mei 2009 tot 16.00 uur
Vakantiehuis "Zonnebloem", Meeuwenlaan 2, 8620 Nieuwpoort

Bij voldoende belangstelling wordt er een bijkomende cursus geprogrammeerd tijdens de maand oktober

Gelieve ten laatste 1 maand vóór startdatum in te schrijven.

Cursusnummer

3304/90001/3300

Deelnameprijs

390 euro/persoon voor leden VVSG.

In deze prijs zijn inbegrepen:

- documentatiemap
- verblijf in hotelaccommodatie (drank bij de maaltijden zelf te betalen)
- koffie/thee frisdranken tijdens de pauzes

Meer info

www.vvsg.be – zie vorming&studiedagen (Human Resources management) of klik
http://www.vvsg.be/opleiding/Open_aanbod/Pages/Human_Resources_Management.aspx

Vormingsaanbod 2009:

Residentiële cursussen

Coachend leiderschap; Pensionering: een nieuwe start; Leiden van een team

Niet residentiële cursussen

Training evaluatie- en functioneringsgesprekken; Klantgericht handelen; Als je begrijpt wat ik bedoel

Praktische informatie : Ann Ronsmans - tel. 02/211.55.61 – ann.ronsmans@vvsg.be

Informatie (inhoudelijk en programma op maat)

Myriam Leurs – 0476275945 myriam.leurs@vvsg.be of myriam.leurs@brutele.be