



Met vertrouwen de toekomst in:
schitter tot het einde van je loopbaan!

Met vertrouwen de toekomst in: schitter tot het einde van je loopbaan

Het naderen van het pensioen is een belangrijke fase in je leven en carrière. Deze fase markeert niet alleen het einde van je loopbaan, maar ook het begin van een periode vol nieuwe energie en zingeving, waarin je de kans krijgt om je ervaringen te benutten en je passies te herontdekken. Deze workshop biedt je enkele waardevolle inzichten om deze verandering soepel en succesvol te laten verlopen.

- › Inzicht verwerven: begrijp de impact van de verandering naar het einde van je loopbaan, inclusief de winsten en verliezen die deze verandering met zich meebrengt.
- › Welzijn bevorderen: leer hoe je je fysieke, mentale, emotionele en sociale gezondheid kunt onderhouden en verbeteren.
- › Zelfbewustzijn vergroten: versterk het bewustzijn van je persoonlijke gevoelens en reacties op deze overgang om de nieuwe levensfase goed te plannen.

168



Een dag



- Kleinkinderen
- Sport
- Kinderen
- Vrijwilligerswerk
- Sociaal contact
- Slaap
- Cultuur
- Me-time
- Huishouden
- Ouders

Wat een verandering!



Valkuilen?





Gedachten

Emoties

Acceptatie

Veerkracht

Actie

Wat houdt me fit?





Een beetje geluk hebben met
je gezondheid?

Energie selfie

- Fysieke gezondheid
- Mentale gezondheid
- Sociale gezondheid

Mijn talenten
Mijn vaardigheden
Mijn voorkeuren



Mijn waarden
Mijn ankers
Mijn drivers



Een nieuw hoofdstuk tegemoet!





 THANK YOU