

Opleiding : Vooruitkijken om optimaal van je pensioen te genieten

Praktijkcursus - 3d - 21u00 - Ref. PRF
Prijs : 1820 € V.B.

De overgang naar je pensioen kan veel zorgen baren, vooral over je rol als je niet meer professioneel actief bent of over hoe je je tijd moet besteden. Deze periode biedt ook de gelegenheid om na te denken over hoe je deze nieuwe vrijheid ten volle kunt beleven, zodat je je potentieel kunt blijven vervullen. Deze cursus helpt je om je nieuwe situatie te doordenken, met behulp van introspectie, hulpmiddelen en een effectieve methodologie om je ideeën te verhelderen en de richting te bepalen die je met je nieuwe leven op wilt.

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ Een groter zelfbewustzijn ontwikkelen om je verlangens en prioriteiten in deze nieuwe levensfase te identificeren
- ✓ Met een gerust hart en een positieve instelling naar je pensioen uitkijken
- ✓ Ontwikkel nieuwe levensprojecten in lijn met je ambities en persoonlijkheid
- ✓ Identificeer je motiverende hefboomen om actie te ondernemen aan het einde van je carrière en na je transitie

Doelgroep

Iedereen die zijn pensioen nadert.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

De oefeningen en discussies zijn gebaseerd op de eigen ervaring van de deelnemers, zodat ze maximaal voordeel uit de training kunnen halen.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die zijn pensioen nadert.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vak kennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

1 Anticiperen op veranderingen in het leven

- Deconstrueer vooroordelen en vooropgezette ideeën over pensioen.
- Identificeer de veranderingen die de overgang naar je pensioen met zich meebrengt, zodat je er rustig mee om kunt gaan.
- De rol van je sociale identiteit in je evenwicht meten.
- Anticiperen op de behoefte om betrokken te raken bij sociale relaties.
- Maak opnieuw contact met je behoeften en laat je aspiraties naar boven komen.
- Een evenwicht vinden wanneer je geconfronteerd wordt met de eisen van je dierbaren: bejaarde ouders, echtgenoten, kinderen, kleinkinderen.
- Krijg weer controle over je agenda en weet hoe je nee moet zeggen.

Praktisch werk

Discussies op basis van video's van experts en persoonlijke verhalen. Individuele en groepsoefeningen om je bewust te worden van de impact van de overgang naar je pensioen op de verschillende facetten van je leven en om je bewust te worden van de gebieden waarin je op dit moment moet herinvesteren.

2 Levenskeuzes maken die je persoonlijkheid weerspiegelen

- Identificeer je diepgewortelde persoonlijkheid, je kwaliteiten en de manier waarop je te werk gaat, boven en buiten het socio-professionele label.
- Ontdek de motiverende hefboomen die je aanzetten tot actie.
- Begrijp je eigen waardesysteem om meer betekenis te geven aan je nieuwe leven.

Praktisch werk

Onderzoeken van je persoonlijkheid en waardesysteem, individueel en daarna met z'n tweeën, door middel van een aantal oefeningen en persoonlijkheidstests.

3 Ontsluit je potentieel met je verborgen talenten

- Identificeer de bronnen van plezier in je vroegere levenservaringen en cultiveer ze in je dagelijkse leven.
- Maak gebruik van je sterke punten door je talenten te benutten.
- Stap uit je comfortzone en blijf interesse en nieuwsgierigheid stimuleren door het veld van mogelijkheden te openen.
- Ontwikkel je motivatie door inspiratie te halen uit concrete projecten waarbij je betrokken kunt raken.

Praktisch werk

Onderzoek naar je sterke punten, talenten en motivatiehefboomen door analyse van je eigen ervaringen en die van anderen. Teamuitdaging om mogelijke nieuwe activiteiten buiten je comfortzone te verkennen.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

4 Je pensioen plannen

- Ontwikkel zinvolle levensprojecten.
- Stem het zoeken naar betekenis en plezier af op de manier waarop je werkt.
- Visualiseer je nieuwe traject om het je eigen te maken.

Praktisch werk

Identificeer de rode draad die door je pensioen loopt met behulp van een trechtermethode. Identificeer mogelijke projecten of activiteiten die overeenkomen met je ambities en hoe je functioneert.

5 Zorg voor je gezondheid als je met pensioen gaat

- Een preventieve aanpak implementeren om je gezondheid op peil te houden.
- Stimuleer je geheugen dagelijks.
- Identificeer de fysieke activiteiten die je zou moeten doen als je met pensioen gaat.
- Goede eetgewoonten aannemen om voor je lichaam te zorgen.

Praktisch werk

Discussies op basis van video's van experts. Geheugenstimulerende oefeningen. Opstellen van een stappenplan om je gezondheid na je pensionering in eigen handen te nemen.

6 Een actieplan opstellen voor je nieuwe leven

- Bereik een pensioen dat voldoet aan jouw behoeften: jouw kader, jouw tempo en jouw richting.
- Bepaal een strategie om uitstelgedrag te vermijden.
- Bepaal de mijlpalen die nodig zijn voor je actieplan.

Praktisch werk

Ontwerp je eigen actieplan en identificeer de eerste kleine stappen die je moet nemen om in beweging te komen. Gezamenlijk delen om betrokkenheid te stimuleren.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND
2026: 15 juni, 21 sep.

PARIS LA DÉFENSE
2026: 15 juni, 21 sep.