

Balans tot pensioen



Omschrijving:

Werken in steeds veranderende omstandigheden, het gevoel hebben niet meer mee te kunnen en over grenzen heen stappen om bij te blijven. Het behouden van werkplezier, van toegevoegde waarde zijn en werk doen dat past bij de mogelijkheden zijn belangrijk om te kunnen blijven deelnemen in het arbeidsproces. Dit zijn signalen vanuit de oudere werkende generatie.

Vanuit de oorsprong van Heliomare zijn wij bekend met de herstellende invloeden van zon en zeelucht... het buiten zijn. Onze kennis op het gebied van belasting/belastbaarheid, duurzame inzetbaarheid, grenshantering en actief bewegen in de buitenlucht combineren wij in deze fysiek-mentale training.

Hoe houd jij je in de huidige samenleving staande?
Hoe ga je om met stress? Hoe blijf je voor jezelf zorgen?
In deze training krijg je antwoord op deze vragen en leer je voldoende veerkracht te ontwikkelen om actief te blijven. Ook onderwerpen als leefstijl en oplossingsgerichte gespreksvoering, komen aan de orde.



Doelstelling / Voor wie: Voor werknemers die de periode richting de pensioengerechtigde leeftijd met plezier, in balans en met voldoende veerkracht willen blijven werken. Je wilt dit doen vanuit zelfvertrouwen en met meer impact.

Er kunnen maximaal 12 deelnemers deelnemen per training. Tijdens de training zijn per onderdeel twee professionals uit het multidisciplinaire team van Heliomare aanwezig.

Voorwaarden:

- Minimale leeftijd 45 jaar
- Voldoende beheersing Nederlandse taal

Vorm & duur:

Dagdeel training

09.00-11.00 uur of
13:00 – 15:00

Fysieke activiteit

wandelcoaching/meditatie inclusief vogels spotten in het duingebied van Wijk aan Zee)

11.00-12.30 uur of
15.00-16.30 uur

Mentale activiteit

Interactieve bijeenkomst – locatie Heliomare

Tijdens de gehele training wordt er gewerkt met de Rationeel Emotieve Therapie (RET*) en oplossingsgerichte methodiek.

**RET is een methode om niet effectieve (niet helpende) gedachten om te buigen in effectieve (helpende) gedachten. Kern van de RET gedachte: het zijn niet de gebeurtenissen in je leven die bepalen hoe je je voelt, maar de manier waarop je tegen die gebeurtenissen aankijkt (of: de manier waarop je jezelf van het belang van die gebeurtenissen overtuigt). Dus de gedachten of overtuigingen die een bepaalde situatie bij je oproept, bepalen hoe je je zult gedragen en hoe je je voelt.*

Ter afsluiting van de training kan er gekozen worden om een lunch of borrel te organiseren op het strand van Wijk aan Zee. Dit om het teamgevoel te versterken en de training na te bespreken.

Kosten De kosten voor deze training zijn op te vragen bij Heliomare Arbeidsintegratie

Locatie: Heliomare Arbeidsintegratie Wijk aan Zee

Aanmelden en informatie

Heliomare Arbeidsintegratie
Relweg 51
1949 EC Wijk aan Zee
T 088 920 92 00
E aanmeldpunt@heliomare.nl
W www.heliomare.nl