

Voor wie: 55 plus WP en OP, die energiek in werk en leven willen staan. Aantal deelnemers: 6 – 8.

Vorm: 5 begeleide intervisiebijeenkomsten van 2,5 uur rond een relevant thema. Drie thema's zijn vooraf bekend, de andere twee worden in overleg met de groep nader ingevuld.

Hoe: In gesprek met collega's uit dezelfde levensfase reflecteren op werk en leven en elkaar te inspireren tot een vruchtbaar vervolg.

Begeleider: Mieke Verbaarschot verschaft kader, levert relevante input en aansprekende werkvormen. Zij leidt het gesprek zodanig dat deelnemers zich persoonlijk verbinden met het thema en in gesprek met elkaar verdieping vinden.

Periode: elke 2 à 3 weken met een doorlooptijd van 3 a 4 maanden

Opbrengst:

- persoonlijke verdieping, versterking zelfvertrouwen en persoonlijke regie
- vergroten openheid (naar elkaar en de organisatie) over thematieken van deze levensfase

Thema's (keuze van drie)	Onderwerpen en mogelijke vragen
Manage zelf je energie!	Over energiebronnen; lekken; de vier pijlers van energie en hoe "vol" die bij jou zijn, over hoe te dealen met lekken en bronnen te vullen; misverstanden over energie.
Op zoek naar de magische zone: <i>"Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg."</i>	Over het horen van eigen verlangens; over sponsors, en faciliteren van eigen leren. Over comfortzone, magische zone en paniekzone. Over wat jouw leren remt en ondersteunt.
Waarde toevoegen	Waar gaat het jou om. Waarvan zou er meer mogen zijn in werk en leven. Wat wil je voor wie teweeg brengen? Worden jouw waarden gedeeld in jouw (werk)omgeving? Wat staat onder druk? Hoe geef je het al vorm, wat kun je nog meer vorm geven.
Inner/outer game: <i>"Als je 'buiten' niet kan veranderen, moet je 'binnen' optimaliseren"</i>	Zelfkennis, kracht gebruiken en rekening houden met je kwetsbaarheden, over 'nudges' voor jezelf (hoe maak je het jezelf gemakkelijk om je gewenste richting uit te gaan); omgaan met lastige gevoelens, belemmerende overtuigingen.

