

ONTSPANNEN NAAR JE PENSIOEN

Deze brochure bevat alle Informatie over de inhoud, trainer, online leeromgeving en programma van de training

Met pensioen gaan is geen eindpunt, maar een overgang. Ouder worden is immers een voorrecht en een kans om je leven opnieuw vorm te geven. Ontdek hoe je niet afbouwt, maar bewust ombouwt. Ontwikkel de handvatten om richting te geven aan de jaren die voor je liggen en bouw aan een aantrekkelijk plan voor je beste tijd.



#SAM

REGIE OP JE PENSIOEN: VAN FUNCTIE NAAR EEN NIEUWE BETEKENIS

Je werk en je functie hebben je jarenlang structuur en betekenis gegeven, tot het moment dat de vrije tijd voor je de overhand neemt. De overgang naar pensioen vraagt om meer dan alleen stoppen; het vraagt om het slim opnieuw inrichten van je identiteit, energie en relaties. In deze training leer je deze nieuwe levensfase zo vorm te geven dat jij aan het stuur staat: met een rustig hoofd, een vitaal lichaam en een aantrekkelijk plan voor de jaren die voor je liggen.

WAT GA JE LEREN?

- **Regie over je overgang:** je ontdekt hoe je niet zomaar afbouwt, maar bewust ombouwt. Je leert wat je wilt behouden, wat je loslaat en hoe je met vertrouwen richting geeft aan deze nieuwe fase.
- **Identiteit en betekenis:** je krijgt helderheid over wie je bent buiten je werk. Je onderzoekt hoe je jouw talenten en ervaring opnieuw inzet, zodat je vitaal, betrokken en van waarde blijft.
- **Een concreet toekomstperspectief:** je ontwikkelt een persoonlijk plan voor je beste jaren. Met praktische handvatten voor je dagritme, relaties en zingeving creëer je rust en een aantrekkelijk vooruitzicht.

WAT HAAL JIJ UIT DEZE 12-WEEKSE TRAINING?

- Je krijgt **meer inzicht** in deze nieuwe levensfase, wat dit voor jou betekent en wat jij daarin **nodig hebt**.
- Je leert **keuzes maken** met meer **rust, zelfvertrouwen en richting**.
- Je ontdekt hoe je **werk, vrijheid, betekenis en vitaliteit** opnieuw met elkaar kunt verbinden.
- Je werkt toe naar een **helder en aantrekkelijk perspectief** voor de jaren die voor je liggen.

WAAROM BEWUST NADENKEN OVER JE PENSIOEN BELANGRIJK IS

Met pensioen gaan is veel meer dan stoppen met werken. Het is een **ingrijpende levensovergang** die je identiteit, dagritme, je sociale leven en je gevoel van betekenis raakt. Toch bereiden de meeste mensen zich daar nauwelijks op voor.

Onderzoek laat zien dat wie bewust nadenkt over **wie hij of zij wil zijn na het werk**, de overgang niet alleen makkelijker ervaart, maar ook meer voldoening, vitaliteit en richting vindt in de jaren die volgen. Pensioen is geen eindpunt. Het is de start van je derde kwart.

PENSIOEN IN CIJFERS

Een kwart van de gepensioneerden ervaart een **'zwart gat'** na het stoppen met werken.



1 op de 4 gepensioneerden ervaart een periode van leegte waarin hun werk, sociale contacten en zingeving worden gemist

Bron: internationaal onderzoek via jepensioeninzicht.nl

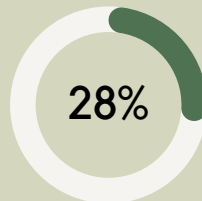
Bijna 1 op de 3 werknemers maakt zich *vooraf* zorgen over de overgang.



1 op de 3 werknemers maakt zich zorgen over pensionering, maar bereidt zich er nauwelijks op voor.

Bron: Universiteit Leiden / Netspar 2024

Een groot deel van de gepensioneerden ervaart *financiële* zorgen na de pensioenstap.



28% van de gepensioneerden heeft moeite om rond te komen. Hiervan maakt **21%** zich actief zorgen over geld.

Bron: NIDI / SHARE-onderzoek

OOK JIJ KUNT ONTSPANNEN NAAR JE PENSIOEN!

Bij #SAM weten we hoe spannend en onzeker deze overgang kan voelen. We begeleiden je niet alleen bij de **praktische vragen** rondom pensioen, maar juist ook bij de persoonlijke: wie ben ik straks, wat wil ik doen en hoe blijf ik vitaal en van betekenis?

We staan klaar om je bij elke stap te ondersteunen, met **praktische tools en persoonlijke coaching**, zodat jij niet alleen met meer rust deze stap maakt, maar ook de **komende jaren vol vertrouwen kunt leven**.

ANNEKE

PENSIOEN COACH & TRAINER

Anneke begeleidt vijftigers en zestigers in het betekenisvol vormgeven van hun derde kwart. Moed, reflectie en richting fungeren voor haar als leidraad

Deze training wordt begeleid door expert **Anneke Krakers**, coach en trainer gespecialiseerd in de levensfase van vijftigers en zestigers.

Vanuit haar achtergrond als maatschappelijk werker en haar eigen ervaring als zestiger weet ze als geen ander wat er speelt in deze levensfase. Ze helpt je niet om te breken met je verleden, maar om op basis van je levenservaring keuzes te maken die beter bij je passen.



Ik leef deze fase zelf, nieuwsgierig, vol ambitie en ook open over mijn eigen zoektocht. Ik ervaar dagelijks hoe rijk en uitdagend deze tijd kan zijn. Dat maakt mijn begeleiding herkenbaar, warm en geloofwaardig.

PROGRAMMA

In 12 weken krijg je:

- 4 online bijeenkomsten (4 x 1,5 uur)
- 12 weekopdrachten
- Tussentijdse feedbackvragenlijsten
- 1 op 1 chatcontact met trainer
- Certificaat van deelname



WEKELIJKSE THEMA'S

In iedere weekopdracht staat een andere uitdaging centraal.

- Week 1** Je derde kwart
- Week 2** Navigeren in de tussentijd
- Week 3** Minder ego, meer bezieling
- Week 4** Niet afbouwen, maar ombouwen
- Week 5** Relaties
- Week 6** Openstaan voor het onverwachte
- Week 7** Omggaan met tegenslag
- Week 8** Energie en levenslust
- Week 9** Een hoog arbeidsethos
- Week 10** Wie ben ik als ik niet meer werk?
- Week 11** Een kei in kiezen
- Week 12** Vertrouwen in de toekomst



PRAKTISCHE INFORMATIE

TRAININGSGROEP

Herkenning

De trainingsgroep bestaat uit 5-10 deelnemers van verschillende organisaties, die dezelfde uitdaging als jij ervaren. De groep is een veilige plek waar je jouw uitdagingen en ervaringen kan delen.



TRAINER

Persoonlijke begeleiding

De trainingsgroep wordt begeleid door een ervaren trainer die expert is in het onderwerp. Je kan tijdens de bijeenkomsten alles vragen aan de trainer via de chatfunctie.

4 BIJENKOMSTEN

Data, locatie en tijdsduur

In de 1e, 5e, 9e en 13e week zijn de online bijeenkomsten. Deze vinden online plaats via Google Meet. Iedere bijeenkomst duurt 1,5 uur. Je volgt dus 4 x 1,5 uur = 6 uur online training verspreid over 12 weken. Tijdens de bijeenkomsten is er interactie tussen trainer en deelnemers onderling.

Verwachting

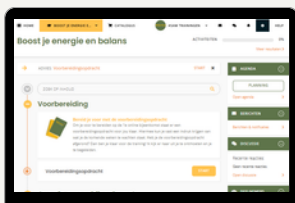
Je wordt 4 x aanwezig verwacht met camera en microfoon, **15 minuten voor de start** van de bijeenkomst.

12 WEEKOPDRACHTEN

Tijdsinvestering

Iedere week ontvang je een e-mail over dat een nieuwe weekopdracht klaar staat op de online leeromgeving.

De ene keer is dit een schrijfopdracht en de andere keer een uitvoerende opdracht. De tijdsinvestering van iedere opdracht varieert van eenmalig 5 minuten tot een week lang 10 minuten per dag. Je mag zelf je tijd indelen en je hoeft niets in te leveren.



ONLINE LEEROMGEVING

Het trainingsmateriaal is zichtbaar op de online leeromgeving welzijn.hashtagsam.nl. Hier zie je iedere week een nieuwe weekopdracht inclusief video's, artikelen, theorie en praktische tips. Ook kun je daar jouw voortgang bijhouden en 1 op 1 chatten met jouw trainer voor alle vragen die je hebt buiten de 4 bijeenkomsten om.