

Tweedaagse

‘Ontslag in perspectief’

Hoe ga je zekerder om met een onzekere toekomst?

Een (dreigend) ontslag is een zeer ingrijpende levensgebeurtenis. Je wereld, je toekomstbeeld, maar ook je zelfbeeld komt in een nieuw perspectief te staan. Je moet je beraden op een nieuwe, onzekere toekomst, waarbij je je – vaak ongewild – opnieuw moet oriënteren op wat je ‘waard’ bent. De huidige arbeidsmarkt maakt het er niet gemakkelijker op om in kansen te denken. Integendeel. Je kunt maar al te gemakkelijk vooral beren op je weg zien.

Mensen reageren verschillend op het ontstaan van deze situatie. De een gaat vooral doen (cv maken, op alle vacatures reageren), de ander gaat juist vooral denken (wat is me overkomen, ik zie een sombere toekomst voor me) en raakt verlamd door alle twijfels en onzekerheden.

Bezinning en beweging

Aeon biedt mensen die in een dreigende ontslagsituatie zitten of boventallig worden een tweedaagse aan, waarin we zowel aandacht besteden aan ‘stilstaan bij jezelf’ als aan ‘in beweging komen’. Het gaat over je emoties, maar ook over je kansen.

Onder leiding van ervaren trainers/coaches gaan we aan het werk met de volgende thema's:

- *Loslaten en verdergaan.* Over verliesverwerking bij ontslag.
- *De kracht van je leven.* Jouw unieke competenties en de kwaliteiten die bij je loopbaan en levensfase horen.
- *Jouw rollen, jouw identiteit.* Wie ben je? Wat betekent dat voor jouw rol in een team en in je eigen leven?
- *Jouw uitdaging.* Wat staat jou op basis van je inzichten in de bovenstaande thema's te doen? Wat wordt je plan voor de toekomst?

We bieden werkvormen aan waarin ieder op zijn eigen manier met deze thema's aan de slag kan gaan. Binnen of buiten, alleen met een coach of in een groep. Interactief of meditatief. Tevens kom je met elkaar in gesprek over waar je allemaal mee wordt geconfronteerd en hoe je daarop reageert of wilt reageren.

Wat levert het je op?

Aan het eind van de tweedaagse training heb je stilgestaan bij jezelf en heb je inzicht gekregen in je belangrijkste waarden en doelen en ben je van daaruit ook in beweging gekomen. Je kunt verder met een eigen plan van aanpak en een nieuw netwerk. Maar vooral: met het gevoel dat je meer de regie kunt hebben over je eigen toekomst, ook al is de uitkomst nog onzeker. Je kunt je richten op wat voor jou echt van waarde is en zo kun je versterkt en met meer vertrouwen aan je eigen uitdagingen werken.

Waar en wanneer?

7 en 8 maart of 4 en 5 april 2014.

Locatie: Inspiratiehuis Arnhem, Utrechtseweg 310, Arnhem.

Aanvang: vrijdag van 9.30 uur (inloop, start: 10.00 uur) tot 20.00 uur, zaterdag van 9.30 tot 15.00 uur.

Door wie?

Deze training wordt in afwisselende samenstelling gegeven door Marjolijn Dieben, Nienke Pals, Leny van Rooijen, Annemarie Renger en Arno Zijderveld.

Kosten

€ 695 excl. BTW, inclusief lunch (vrijdag en zaterdag) en diner (op vrijdag), exclusief verblijfskosten.

Aanmelden: Vóór 15 februari 2014 op info@aeon-loopbaanadvies.nl

Ga voor meer informatie naar

www.aeon-loopbaanadvies.nl

Aeon Loopbaanadvies

loopbaanbegeleiding • outplacement • (herstel)coaching • re-integratie

Sweerts de Landasstraat 42

6814 DG Arnhem

T: (026) 442 78 78

E: info@aeon-loopbaanadvies.nl

I : www.aeon-loopbaanadvies.nl