



## **Tussen midlife en pensioen**

INTENS Loopbaangesprekken verzorgt loopbaanbegeleidingstrajecten voor alle mensen van jong tot oud en is gespecialiseerd in de meer ervaren en wat oudere werknemer. In gesprek met Rob van Veenendaal van INTENS komen allerlei zaken omtrent met name de oudere werknemer en de mens in de tweede levensfase aan de orde. De komende jaren is er sprake van een ontgroenende en vergrijzende beroepsbevolking en komen er steeds meer specifieke loopbaanvragen vanuit deze groep naar voren. Juist in deze fase, tussen ongeveer 40 en 65 jaar, zijn er veel omstandigheden die wijzigen en die vragen om het maken van persoonlijke keuzes in de loopbaan. Ga ik door met mijn eerste loopbaan? Zal ik een wending maken en een geheel andere loopbaan beginnen? Hoe blijf ik gemotiveerd en betrokken werken? Met pensioen gaan of langer door werken? Wat doe ik nu de kinderen de deur uit zijn en ik meer vrije tijd heb gekregen? Zowel werk- als privésituaties maar ook de eigen instelling kunnen zodanig veranderen dat er iets moet gebeuren. Rond de 45 gaat het veelal om vragen op het gebied van vervulling en doe ik nog wel wat ik wil. Rond de 55 gaat het vaker over betrokkenheid en motivatie. De vraag waar het altijd om draait is 'wat ga ik doen en welke keuze ga ik maken?'. Het antwoord is bevredigend voor de betreffende persoon zelf en ook voor de werkgever. Iedereen wil natuurlijk het liefst met plezier werken en organisaties willen gemotiveerde medewerkers. Uiteindelijk gaat het er dus altijd om dat de juiste persoon op de juiste plek het beste is voor alle betrokkenen.

## **INTENS Loopbaangesprekken**

De loopbaanbegeleiding van INTENS Loopbaangesprekken is voor (werknemers van) organisaties en voor particulieren. Er zijn diverse werkvormen die worden ingezet, afhankelijk van de loopbaanvraag. Tijdens het intakegesprek wordt besproken wat het verschil is tussen de huidige en de gewenste situatie en het programma wordt daarop individueel afgestemd. Van Veenendaal geeft aan dat het een kortdurend traject kan zijn van enige uren of een langer loopbaantraject met een duur van enige weken of maanden. Ook een intensieve loopbaandag is mogelijk waarbij essentiële thema's in een dag aan de orde komen. En voortgangsgesprekken over werk en leven gespreid over een half jaar of een jaar. In alle gevallen draait het om intense gesprekken over persoonlijke keuzes in de loopbaan die leiden tot (meer) plezier, tevredenheid en geluk. Naast de diverse loopbaantrajecten verzorgt INTENS Loopbaangesprekken ook twee verwante programma's: wandelcoaching en groepsbijeenkomsten counselling.

## **Dilemma's en keuzes**

Volgens Rob van Veenendaal van INTENS Loopbaangesprekken is een terugkerend thema vaak dat verlangens, wensen en idealen in de loop der jaren ondergeschoven zijn in het leven. Andere prioriteiten zijn de boventoon gaan voeren. De partner, de kinderen, het werk, de baas, geld, vrienden, het huis zijn allemaal belangrijk. Maar op een gegeven moment komt toch de vraag boven drijven: en ik dan? Waar doe ik het voor? Wat vind ik echt belangrijk? Belemmerende gevoelens en gedachten, steeds sterker geworden twijfels, onzekerheden en een achteruitgehold zelfvertrouwen hebben daar

alles mee te maken. Er is sprake van een verwijdering van jezelf die is ontstaan en dat kan voelen als een stuk eenzaamheid in privésituaties of als isolatie binnen de organisatie. Op een gegeven moment is het niet langer houdbaar. Er is maar een oplossing mogelijk: stilstaan, bewustwording, reflectie, inkeer, terug naar jezelf, ontdekken wat je wilt, wat je kunt en wie je bent. Stoppen met het overdadig aandacht schenken aan de buitenwereld en zonder egoïstisch te zijn jezelf serieus nemen. In je werk en je leven. De loopbaantrajecten van INTENS spitsen toe op essenties in een combinatie van gesprekken, opdrachten en reflecties. Ook de wandelende gespreksvorm en de groepsbijeenkomsten gaan over persoonlijke keuzes in de loopbaan en levensloop. Het doel is, aldus van Veenendaal niet zozeer het hebben van meer succes in je carrière, maar het verkrijgen van (meer) geluk in je leven.

### **Wandelen**

Het voeren van intens(iev)e gesprekken tijdens wandelingen is voor veel mensen die het kennen een rustmoment in een hectisch leven. Dat kan in gesprek met een ander maar ook met jezelf zijn. Voor de mensen die het niet kennen en ontdekken is het vaak een eye-opener. Dat komt volgens Rob van Veenendaal omdat je tijdens de wandelingen niet voortdurend denkt en analyseert, maar ook echt fysiek bezig bent. Naast de mentale en hersenactiviteit zijn er ook stiltemomenten en reflectie. Daarmee krijgen ook gevoelens de ruimte en ontstaat er een combinatie van denken, voelen en doen die uiterst stimulerend en inspirerend is. INTENS Loopbaangesprekken verzorgt de loopbaantrajecten ook in wandelvorm, in zowel korte- als lange-afstandswandelingen. In overleg met de cliënt kan een volledig traject tevens aaneengeschakeld worden tot een intensieve meerdaagse begeleiding specifiek gericht op de loopbaanvraag. Van een eenvoudige samenwerkingsvorm binnen Nederland tot een luxe verblijf in het buitenland. De kern van de gesprekken blijft hetzelfde: intense gesprekken over persoonlijke keuzes die leiden tot (meer) plezier, tevredenheid en geluk.

### **Eenzaamheid**

De groepsbijeenkomsten die door INTENS Loopbaangesprekken worden verzorgd hebben als thema 'eenzaamheid'. Rob van Veenendaal zegt dat dit vaker voorkomt dan men over het algemeen denkt. Zowel in privé- als in werksituatie hebben deze gevoelens een grote beperkende invloed. Door mensen die er geen last van hebben wordt het onderschat. Mensen die juist wel last hebben van deze gevoelens van eenzaamheid weten uit ervaring hoe moeizaam zij de spiraal waarin ze zijn terechtgekomen kunnen doorbreken. Vanuit een kleine groep is het makkelijker om aan de slag te gaan met het zetten van stappen om voorkomende gevoelens van eenzaamheid en isolatie te overwinnen. Voor de acht begeleide bijeenkomsten wordt gebruik gemaakt van een lees- en werkboek.

INTENS Loopbaangesprekken, Rob van Veenendaal, zomer 2007