

## Ouder worden en werk eendaagse workshop voor 45plussers Op woensdag 19 mei a.s. in Hilversum

Een workshop van Louise Boelens, schrijver van het succesvolle boek *Vrouwen van 50*.



Met plezier blijven werken. In deze workshop gaat het over Ouder Worden als Uitdaging. Het benoemen en versterken van de positieve krachten in je leven, zal helpen om de 'tweede helft' in je loopbaan op een productieve manier aan te gaan.

De periode na je 45<sup>e</sup> kan verwarrend zijn. Er zijn veel veranderingen tegelijk en ouder worden is niet alleen maar leuk. Er is lef nodig om af te rekenen met oude beelden van jezelf, om overbodige aanpassing overboord te zetten en nu echt voor jezelf te kiezen. Het werkt bevrijdend hierbij stil te staan en je realiseren wat je wilt en wat je eventueel tegenhoudt.

### In het kort

- \* Ouder worden: Wat laat je los? Waar wil je voor gaan?
- \* Ouder worden op het werk, plussen en minnen, tips, samenwerken tussen oud en jong
- \* Gemotiveerd aan het werk blijven: wat heb je nodig?

### Deelnemers zeggen:

- \* *Wat een feestje. Je doet het met respect, professionaliteit en warmte!*
- \* *Het heeft me een push in de juiste richting gegeven. Goede mix van theorie, oefening, delen en gesprekken.*
- \* *De workshop staat in mijn geheugen als een bijzondere dag*

### Begeleiding

Mr. drs. Louise Boelens (1954) heeft ruime ervaring als arbeidspsycholoog/coach en trainer. Nadat in 2007 *Vrouwen van 50*, verscheen, heeft ze diverse activiteiten ontplooit voor hoogopgeleide vrouwen. Voor De Volkskrant deed ze een online onderzoek over werk en stress, en ze gaf workshops over 'de balans', en 'winst van ouder worden'. Boelens, die ook als jurist is opgeleid, put daarbij uit haar psychologische achtergrond en haar ervaring met o.a. (cognitieve) therapie en oplossingsgerichte aanpak. Ook verdiepte zij zich in de organisatiekunde (open systeem denken de lerende organisatie, *flow*).



**Duur:** een dag. Van 9.45 tot 16.30 uur.  
**Prijs:** € 98 (werkgever: €189; zzp € 149) incl. boek *Vrouwen van 50*  
Info & Opgave: [info@louiseboelens.nl](mailto:info@louiseboelens.nl)