

Det kan du få ud af at deltage i forløbet

Det kan være med til at lette overgangen fra et organiseret og styret arbejdsliv til et frit og åbent seniorliv.

Det kan også give dig

- en mulighed for at tage det første skridt på din Seniorvej. F.eks. mod:
- et nyt arbejde eller egen virksomhed.
- et frivilligt job eller et kreativt projekt.
- et sundere helbred eller en meningsfuld omsorgsopgave.

Tilbudstyper og omfang

- inspirationsmøde: 2-3 timer
- kursusforløb eller workshop: 4-5 timer
- netværksmøder, sparring og opfølgning: individuel aftale



Hvordan kan du tilmelde dig Seniorvejen?

Kontakt din A-kasse, pensionskassen, faglige organisation, interesseorganisation eller arbejdsgiver og få dem til at kontakte kursusleder.

Kursusleder

Cand. mag. Poul Grosen Rasmussen med 30 års erfaring i at vejlede og afklare ledige på vej ind på arbejdsmarkedet. Erfaringer der også kan bruges af seniorer på vej ud af arbejdsmarkedet. Fokus på den enkeltes refleksion, valg og handling.

Telefon: 30 53 86 43
Mail: pg.ra@hotmail.com

LinkedIn: <http://dk.linkedin.com/in/poulgrossenrasmussen>
Hjemmeside: www.seniorvejen.com

Seniorvejen

Hvis du er på vej ud af arbejdsmarkedet og i tvivl om, hvad du skal engagere dig i, når et nyt livsafsnit begynder,

så er dette tilbud måske noget for dig!



Det kan Seniorvejen give dig

- et økonomisk overblik
- tilbud om forskellige Seniorveje
- afklaring af egne værdier og fremtidsønsker
- første skridt på din Seniorvej

Desuden tilbud om sparring, danne netværk, opfølgning eller uddybende kursusforløb.

Kursusprogram

Oplæg

1. Den moderne seniors udfordringer og muligheder

- Langtidsledighed, mistet arbejdsidentitet, ensomhed.
- Seniorordninger, bedre helbred, længere liv, tryggere økonomi.

Hvad er din største udfordring og mulighed?

2. Overgangsovervejelser

Intet bevidst valg. Kaos eller plan. Skab dit eget liv. Grib øjeblikket.

3. Det økonomiske overblik

Folkepension, ATP, Pensionsinfo. Rådgivning i egen bank.
Regnearksoversigt før og efter afgang fra arbejdsmarkedet.
Budgetskema.

4. De forskellige seniorveje

- Fortsat tilknytning til arbejdsmarkedet. Fuld tid. Deltid.
- Selvstændig virksomhed. Bibeskæftigelse.
- Deltagelse i frivilligt arbejde, herunder socialt og humanitært arbejde.
- Udvikling af egne kreative evner. F. eks: Kunst, litteratur, musik.
- Styrkelse af eget helbred med sport, motion og sundhedstiltag.
- Omsorgsperson. Reservebedsteforældre. Legeonkel/tante.

Selvstændigt arbejde

5. Analyse og refleksion af egne udfordringer og muligheder

Hvordan ser dit økonomiske råderum ud? (Hjemmeopgave)

Hvilke tre succeshistorier i dit liv vil du dele?

Hvilken type er du? Hvad er dine præferencer og dine ressourcer?

Hvad brænder du for? Hvilke drømme har du for fremtiden?

Summemøde

6. Dialog om første udkast til Min Seniorvej

*Hvad er jeg god til? Hvad har jeg haft succes med? Hvilke kompetencer har jeg, som jeg fortsat gerne vil bruge?
Hvilke erfaringer kan jeg bygge videre på? Hvem kender jeg, som jeg kan trække på? Hvad kan jeg gøre? Hvornår er jeg klar til næste skridt?*

Plenum

7. Videndeling og inspiration til egen Seniorvej

*Hvornår starter jeg? Hvad vil jeg nå som det første på min vej?
Hvornår forventer jeg at være i mål med min første plan som senior?*

Hvem vil jeg gerne forpligte mig over for? Hvad vil jeg gerne forpligte mig til?

Opsamling / det videre forløb

8. Tilbud om individuel hjælp til virkeliggørelse af din Seniorvej

Den sekssporede senior-motorvej – hvilket spor vælger du:

Jobvejen?

Iværksættervejen?

Frivillighedsvejen?

Den kreative vej?

Sports-/Motionsvejen

eller Omsorgsvejen?



Tilbud om sparring, netværk, opfølgning eller kursusforløb. Inspirationsmaterialer herunder, artikler, links til relevante hjemmesider og litteratur.