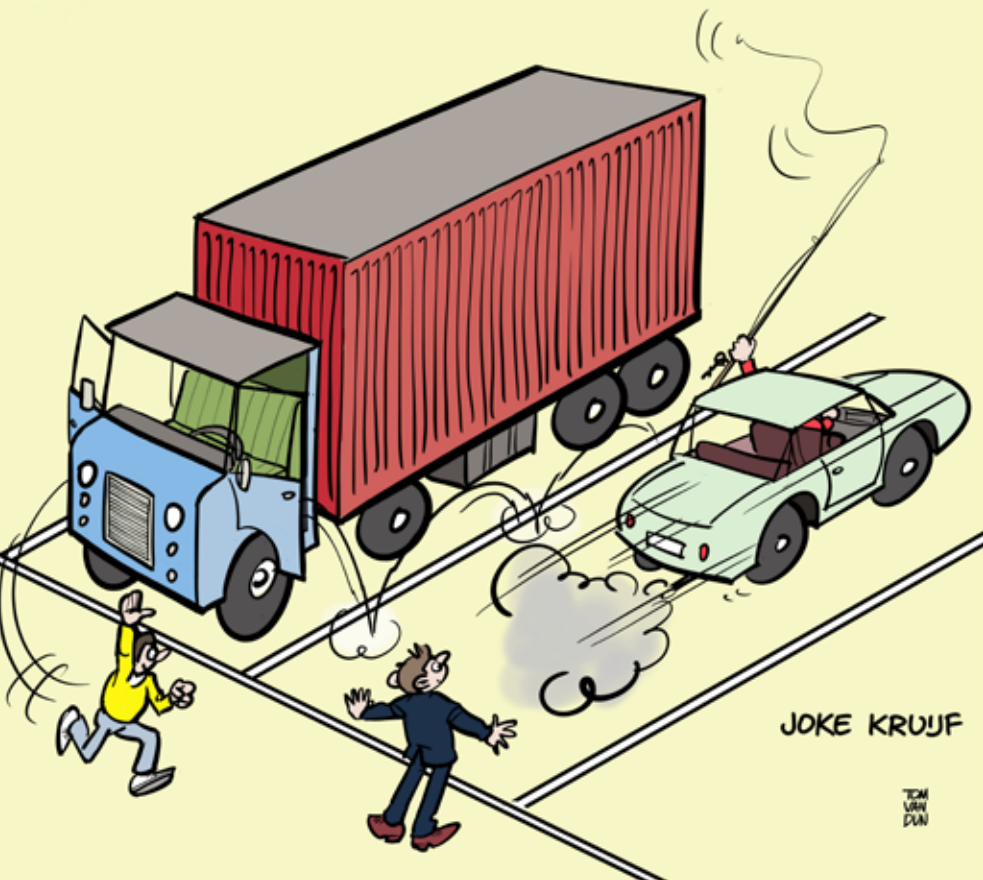
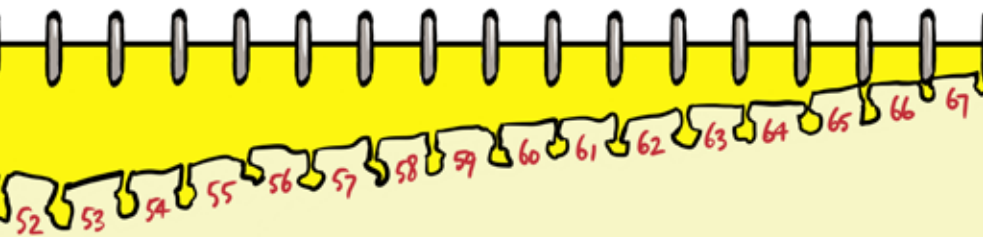


SCHEUR JE PENSIOEN IN 100 DAGEN PENSIOENAFTELKALENDER



JOKE KRUIJF

WAT GEBEURT ER
MET MIJN
PORTEMONNEE?!

WAT GA
IK DOEN?!

ZITTEN ZE NU NOG OP
MIJ TE WACHTEN?!

WAT GA IK
MISSEN?!

HOE GAAT DAT MET
MIJN PARTNER THUIS?!

BEN IK
NOG NUTTIG?!



89

SINDS IK MET PENSIOEN BEN
IS MIJN SLAG VEEL RUSTIGER !





GERANIUMSCHAAMTE !

THEMA HET ZWARTE GAT

De grote vraag:

**WAT GA
IK DOEN?!**

Veelgehoorde vragen tijdens pensioencoaching gaan over tijdsbesteding.

- ▶ Ik heb lang genoeg gewerkt, ga echt niet meer door, maar wat ga ik wel doen?
- ▶ Ik heb weinig of geen hobby's, daar had ik nooit tijd voor.
- ▶ Ik ben wel goed in mijn werk, maar wat kan ik verder eigenlijk?
- ▶ Misschien wil ik nog wel wat doen, maar wie zit er te wachten op iemand van mijn leeftijd?
- ▶ Ik heb fysiek hard gewerkt, ik kan toch niet meer gaan sporten?



TIPS : HOE PAK JE ZOIETS AAN?

Ga kijken wat je écht wilt en houd hierbij alle opties open, zonder beperkingen:

- ▶ Zou je misschien nog een paar dagen werk willen blijven doen? (huidig, ander, vrijwillig)?
- ▶ Wil je een opleiding, training of cursus volgen waar je nooit aan toe kwam?
- ▶ Zijn er hobby's waarvoor je eerder geen tijd had?
- ▶ Wat zou je thuis kunnen doen, praat er over met je partner.
- ▶ Bekijk waar en hoe je je sociale contacten kunt uitbreiden: in de wijk, bij een vereniging, familie of stichting?

OM OVER NA TE DENKEN... WAT WIL JE?

Stel jezelf de volgende vraag:

- ▶ Wat wil ik nou echt?!

Vergeet even de 'ja maar'-drempel. Denk niet 'ja maar ik kan niet studeren', 'ja maar die hobby is te duur', 'ja maar ik ben niet sportief' enzovoort. Zet vooral alle wensen op een rijtje en ga kijken wat wèl kan.

ADVIES NODIG? JA MAAR, HÓE DAN?

Denk je bij bovenstaande vragen: 'ik weet het niet' of 'hóe kom ik daar allemaal achter?' Of: 'ik weet dat allemaal al wel, maar hoe ga ik daar mee om dan?'

Bel voor advies en ondersteuning met Joke Kruijf 06-22851060 of mail naar info@klantklik.nl

**Kijk wat mogelijk is en het
zwarte gat krijgt kleur!**



7

IK BEN HET BOODSCHAPPENLIJSTJE KWijt...
HEB JIJ EEN BACK-UP?



6

DAT IS EEN
BROODROOSTER W/M,
GEEN PAPIER-
VERSNIPPERAAR !

WEET DAT
BROODROOSTER
VEEL !!





AFTELCOACH

DE COACH/TRAINER.... JOKE

'Coaching is aan mij niet besteed', zeggen veel bijna-pensionado's die ik in mijn werk als coach/trainer ontmoet. Maar als ik dan met hen in gesprek ga, komen er dikwijls snel thema's naar voren waar ze in hun pensioen tegenop zien. Werk heeft jarenlang centraal gestaan in hun leven, wat gaat er gebeuren als dat wegvalt? Gaan ze hun collega's en klanten missen? Zit hun vrouw er wel op te wachten dat ze de hele week thuis zijn? Hoe nuttig zijn ze eigenlijk nog? En dan blijkt enige coaching op weg naar het bestaan als pensionado zo gek nog niet.

Natuurlijk zijn er veel mannen die hun pensioen positief tegemoet zien. Toch vinden ook zij het prettig om met mij stil te staan bij de nieuwe fase in hun leven. Wat gaan ze doen en hoe?



Of het nu in een werkplaats is, op kantoor of tijdens een uurtje vissen: mijn coachingsgesprekken kunnen overal plaatsvinden. Ik ontdek snel wat mensen bezighoudt en speel daar gericht op in, waar mogelijk graag met wat humor. Het is geweldig om mensen meer inzicht in zichzelf te kunnen geven en hen creatief te laten nadenken over oplossingen.

Ik doe dit werk al ruim 10 jaar, tijdens mijn gesprekken in bedrijven hoor ik dikwijls grappen over 'aftellen naar je pensioen'. Zo kwam ik op het idee voor deze aftelkalender met humor, tips en vragen. Mijn belangrijkste boodschap? Laat het pensioen je niet overkomen, maar onderzoek wat je wilt en ga het gewoon doen!



Groeten,
Joke Kruijf



06 22 85 10 60 | info@klantklik.nl | www.klantklik.nl

NOBCO aangesloten coach

