

## 50+ Wakker worden!

**Wake-Up, Shake-Up, Thrive!**® (WUSUT) is een krachtig initiatief dat is ontworpen om de 50+ generatie te inspireren om op een creatieve manier het ouder worden te omarmen. Het is een oproep tot actie en moedigt vijftigplussers aan om hun ideeën over ouder worden te onderzoeken en te veranderen zodat zij met nieuwe vaardigheden een visie ontwikkelen om hun leven vorm te geven.



Voor bedrijven is WUSUT een strategische aanpak om de groep van werknemers van boven de vijftig meer betekenis toe te kennen. Bedrijven en organisaties kunnen op deze manier beter gebruik maken van de kennis en ervaring van vijftigplussers.

Toegevoegde waarden voor de werkgever zijn, onder andere:

- toename van inzet, betrokkenheid en productiviteit
- een betere doorstroming van de werknemers
- de mogelijkheid tot outplacement.

De ultieme uitkomst is dat de medewerkers weten wat ze willen, gemotiveerd zijn en flexibel een keuze gaan maken voor hun vervolgstappen. Werknemers maken een visie en doelen met betrekking tot hun persoonlijk en professioneel leven waardoor een nieuwe energie vrij komt die geïnvesteerd wordt in het werk.

Het spreekt vanzelf dat het uitermate belangrijk is dat de uitdagingen die met ouder worden te maken hebben worden aangepakt omdat:

- wereldwijd een op de drie mensen ouder is dan 50 jaar
- 20% van de beroepsbevolking in de EU behoort tot deze groep
- de pensioen leeftijd stijgt
- bedrijven en organisaties, vanwege beperkende ideeën onvoldoende profiteren van de kennis en ervaring van vijftigplussers en vaak geen plan van aanpak hebben met betrekking tot hun oudere werknemers.

Ouder worden is onvermijdelijk, maar we bepalen zelf **hoe** we ouder worden. Onderzoek heeft uitgewezen dat onze ideeën over oud worden bepalend zijn voor hoe wij oud worden.<sup>1</sup>

### Het programma:

Onze 50+ Wakker Worden workshops en coaching richten zich op vijf onderling verbonden dimensies:

- Fysiek: voeding, bewegen, slapen en mindfulness
- Emotioneel: een goede omgang met emoties zorgt voor een evenwichtige relatie met jezelf en anderen
- Intellectueel: een gezond brein is rustig, staat open voor nieuwe ervaringen en wordt gestimuleerd door interactie en spel.
- Bewustzijn: onderzoek naar wie je echt bent en waar je naar toe wilt in je leven.
- Financieel: ontdekken wat je nodig hebt aan financiële middelen en een plan om de toekomstige visie in praktijk te brengen.

---

<sup>1</sup> [Perceptions of General Attitudes towards Older Adults in Society: Is There a Link between Perceived Life Satisfaction, Self-Compassion, and Health-Related Quality of Life?- PMC \(nih.gov\)](#)



Deze dimensies zijn bij sommige vijftigplussers niet in evenwicht of worden verstoord door belemmerende ideeën over oud worden. Gedurende het programma worden wekelijks nieuwe doelen gesteld die onmiddellijk in praktijk worden gebracht waardoor er op korte termijn een nieuw elan ontstaat in leven en werk.

**Het programma is op maat. Een voorbeeld van het programma voor een groep van 5-7 deelnemers is als volgt:**

**Introductie programma op locatie: 1,5 uur**

In deze groep sessie wordt de basis gelegd, kennis gemaakt met de vijf dimensies en voor ieder het persoonlijke startpunt onderzocht.

**Online workshops: 5 keer 1 uur per week**

In deze sessies wordt één dimensie per week met de groep online gecoacht. Er wordt door iedere deelnemer een persoonlijk doel gemaakt dat in de volgende sessie wordt besproken.

**Afsluiting programma: 1 uur online**

In deze sessie worden behaalde doelstellingen geëvalueerd en wordt de persoonlijke visie in kaart gebracht.

**Talen:** Nederlands, Frans, Engels

**Werkwijze en prijzen:**

- Twee trainers per groep
- Minimaal 5 cursisten, maximaal 10 cursisten per groep
- EUR 1000 per cursist (excl. BTW)

Er bestaat de mogelijkheid tot het leveren van deze programma door individuele coaching (EUR 200 per uur/sessie).

**Over ons**



Annette Raaijmakers en Gabrielle Landry Chappuis begonnen samen te werken in 1999, toen Gabrielle de Core Management Training volgde die ontwikkeld en gegeven werd door Annette en haar partner Fokko. Het was een levensveranderende ervaring en het begin van een werkrelatie en een levenslange vriendschap.

Annette en Gabrielle besloten met dit programma te beginnen omdat het niet alleen verbindt wie we zijn, maar ook hoe we ons vijftigplus leven leiden. Samen hebben we meer dan zestig jaar professionele ervaring in management, leiderschap, coaching, therapie en training. We geloven echt dat de erkenning en bevrijding van beperkende ideeën (o.a. over ouder worden) iemand vrij kan maken en in staat kan stellen om nog lang van het leven te genieten. Wij leven onze 50+ levens ten volle en willen cursisten helpen om dat ook te doen.

**Contact**

Annette Raaijmakers

[Annette Raaijmakers | LinkedIn](#)

[volledigvrij.be](http://volledigvrij.be)

[info@volledigvrij.be](mailto:info@volledigvrij.be)

+32(0)469162331

Gabrielle Landry Chappuis

[Gabrielle Landry Chappuis | LinkedIn](#)

[hi5safespaces.ch](http://hi5safespaces.ch)

[info@humanimpact5.ch](mailto:info@humanimpact5.ch)

+41(0)787326822