

Retraite en workshop - Schiermonnikoog

4 tot 9 maart 2018

# N O G V E L E J A R E N

Vitaliteit in een nieuwe levensfase

*meer dan het verleden interesseert mij de toekomst,  
want daarin ben ik van plan te leven  
(Albert Einstein)*

# NOG VELE JAREN

Van één ding in ons leven kunnen wij zeker zijn; het houdt een keer op. Maar ook in eerdere levensfasen is einde en verandering, in werk, relaties of gezondheid, regelmatig aan de orde. Een transitieproces, waarin vertrouwde, diep ingesleten gewoontes moeten wijken en waarin je identiteit sterker wordt bepaald door wie je bent dan door wat je doet, kan gepaard gaan met hoop en vrees. Een belangrijke transitie vindt plaats wanneer aan het einde van een professionele carrière een nieuwe structuur en inhoud aan het leven moet worden gegeven. Die periode kan al beginnen rond de leeftijd van 55 maar ligt doorgaans tussen het 60e en 70e levensjaar.

Op zo'n moment even stil staan, afstand nemen en reflecteren kan leiden tot vooruitgang. Wie ben je los van je professionele rol? De mogelijkheden van het onbekende blijven ons voortdurend uitnodigen en kunnen leiden tot een periode van "gouden jaren". Wakker zijn voor die mogelijkheden vraagt echter om innerlijke rust en emotioneel evenwicht, waarbij je minder onder tijdsdruk staat. Het liefst zou je je terugtrekken op een eiland, waar je opnieuw lucht en licht kunt krijgen. Want dit is zeker geen levensfase waarin de toekomst alleen nog maar achter je ligt. Wij kunnen ons leven opnieuw inrichten, meer aanwezig zijn, intens levend en emotioneel vrij.



Nog Vele Jaren is een vijfdaagse intensieve retraite en workshop, waarin je nieuwe inspiratie en ideeën voor deze fase van je leven kunt opdoen. Hoe krijg je scherper wat je zingeving en idealen zijn?

- Het vlot trekken van vastgelopen relaties en nieuwe impulsen voor verbondenheid met je partner, kinderen, familie, vrienden en anderen;
- Nieuwe activiteiten die bijdragen aan je omgeving of de maatschappij en die je energie en inspiratie geven voor een betekenisvol leven. Na de levensfasen van Learning en Earning is dit de fase van Returning: de maatschappij profiteert van je talenten en uitgebreide ervaring;
- Het verhaal van je leven opnieuw en anders verteld; in het derde bedrijf wordt de betekenis van het eerste en tweede bedrijf pas duidelijk;
- Een spirituele verbinding met de wereld, die meer is dan een 'wetenschappelijke' benadering van de werkelijkheid.

De workshop bestaat uit een aantal modules en terugkerende elementen in het dagprogramma, waarmee je nieuw inzicht, nieuwe vitaliteit en nieuwe actieplannen voor deze levensfase kunt ontwikkelen, samen met een inspirerende groep leeftijdgenoten, die in dezelfde transitiefase verkeren. Ook hopen wij ervoor te zorgen dat je het resultaat van deze dagen niet weer kwijtraakt, door voortgezette ondersteuning.



# VOOR WIE?

*Nog Vele Jaren* is vooral gericht op mannen en vrouwen in de leeftijdscategorie van 55-70+, die in een transitiefase verkeren aan het einde van een professionele carrière met een drukke baan en een door het werk sterk gestructureerd leven.

De deelnemers zijn leeftijdsgenoten en collega's, zoals senioren uit het bedrijfsleven of de overheid, professionals uit de zakelijke dienstverlening of de zorg, advocaten, accountants, en organisatieadviseurs. Ook professionals met een geheel andere achtergrond zijn zeer welkom.

Bij de toelating wordt gestreefd naar een divers samengestelde groep van vooralsnog 12 deelnemers, die op zoek zijn naar vitaliteit, authenticiteit en kwaliteit in deze nieuwe levensfase, met nieuwe activiteiten en zinvolle relaties.

# MODULES EN DAGPROGRAMMA

Voor het programma is er met iedere deelnemer een individueel intakegesprek, om de verwachtingen over en weer helder te krijgen. Voorafgaand aan de workshop is enig voorwerk gewenst, waaronder het invullen van een vragenlijst door familie en vrienden, en beperkt leeswerk. Vragenlijst en literatuur worden ruim van tevoren toe gezonden.

Iedere dag begint met fysieke activiteit voorafgaand aan het ontbijt, bij voorkeur buiten. In de loop van de dag is er voldoende tijd voor jezelf en voor ontspanning.

De workshop bestaat uit een aantal modules en dagprogramma onderdelen. De modules hebben een standaard structuur van theorie, eigen reflectie, actie, en support van deelnemers of coaches.

### **Biografie**

Levensfasen, identiteit en eigen levenslijn.  
Plannen voor de volgende levensfase.

---

### **Gezondheid en vitaliteit**

Voorlichting, vitaliteit en veerkracht.  
Met mogelijkheid voor een individueel gezondheidsspreekuur.

---

### **Zingeving en spiritualiteit**

Nieuwe impulsen voor relaties en maatschappelijke activiteit.  
Spiritualiteit in een steeds materialistischer wereld, waarin de religie in  
kerkelijk verband verder op de achtergrond raakt.

---

### **Geluk**

Gesprek aan de hand van de bestudering van de oertekst  
over geluk uit de Ethica van Aristoteles.

---

### **Persoonlijke plannen**

Individuele actieplannen voor het leven in de komende jaren  
en ondersteuning daarbij.

---



# TEAM EN DOCENTEN



**Marjo van Ekelenburg** (1957) werkt als Executive Coach vanuit haar bureau Van Ekelenburg MC². Ze is Ontwikkelings- en Arbeids&Organisatie Psycholoog. Na haar studie werkte ze onder andere als serverster in New York, Art Director, Recruitment Directeur bij ABN AMRO en Bankdirecteur. Na jaren in uiteenlopende functies belandde zij weer in de psychologie. Zij werd Selectiepsycholoog, Consultant en later Partner bij Ernst & Young. Na de verkoop van Ernst & Young Consultants vestigde zij zich als zelfstandig coach. Haar cliënten zijn executives, bestuurders en professionals in uiteenlopende branches. Kernwoorden voor haar als coach zijn warmte, humor en doelgerichtheid.

**Frans Gosses** (1948) studeerde Nederlands Recht in Leiden.

Na enige jaren in West-Afrika voor SNV trad hij in dienst van de Shell Groep en maakte deel uit van de Human Resources functie in binnen- en buitenland. Na 11 jaar Shell was hij 17 jaar (managing) partner van AT&Kearney Executive Search en vervolgens van Maes & Lunau. Sinds januari 2005 is hij gevestigd als executive coach. Naast coaching is hij actief als assessor, vaak in samenwerking met Jonathan Warner, en betrokken bij projecten om samenwerking in de top van organisaties te verbeteren. Sinds 2017 maakt hij deel uit van het managementteam van PUM, Netherlands Senior-Managers.



**Peter Idenburg** (1942) studeerde rechten in Leiden, bedrijfskunde in Frankrijk (INSEAD MBA 1971) en promoveerde in Utrecht (1979). Hij was lange tijd werkzaam in het bedrijfsleven maar ook bij de Europese Commissie en als ambtenaar op het Ministerie van Economische Zaken. Daarnaast was hij hoogleraar en decaan aan de Universiteit Twente en de TU Delft. Hij volgde een opleiding tot coach bij MMS en de INSEAD-opleiding Coaching en Consulting for Change. Sinds 2004 is hij gevestigd als executive coach en consultant. Hij gaf workshops over leiderschap bij bedrijven en business schools in binnen- en buitenland. Als coach besteedt Peter thans bij voorkeur aandacht aan vragen van vitaliteit, zingeving en spiritualiteit.



**Rob Mommers** (1949) is socioloog. Hij heeft altijd gefunctioneerd op het snijvlak van organisaties en mensen, met een accent op mensen. Na 33 jaar ABN AMRO, waarvan de helft in staf- en leidinggevende functies in Personeelszaken en Organisatie en de helft in general managementfuncties heeft hij 11 jaar ervaring opgedaan als (executive) coach. Zijn ervaringen als medeverantwoordelijk lid van het directieteam Nederland van ABN AMRO voor een zeer majeure reorganisatie waren voor hem aanleiding het roer radicaal om te gooien en voor zichzelf te beginnen als coach. Rob is nu vooral actief als vrijwilliger, o.a. als Coördinator Recruitment bij PUM, Netherlands Senior Experts en als bestuurder van de Amsterdamse Coöperatieve Woningvereniging Samenwerking.

**Jeroen Theunissen** (1957) is arts en geassocieerd lid van ABC Associatie van Business Coaches. Sinds 1987 is hij praktijkhoudend huisarts in Roosendaal. Hij heeft veel ervaring in ouderengeneeskunde en bijzondere interesse in de relatie tussen lichaam en geest. De zoektocht naar een antwoord op de vraag waar klachten en ziekten door ontstaan is zijn belangrijkste inspiratiebron in de dagelijkse praktijk. In 2017 is hij begonnen met de opleiding tot executive coach aan de VU Amsterdam met het plan om een coachingpraktijk te starten voor mensen met chronische onverklaarde klachten.



**Alberto A. Simonitto** (1971) is in Italië geboren en getogen. Hij woont in Nederland sinds 20 jaar, waar hij getrouwd is. Politicoloog van opleiding, heeft hij 9 jaar in de financiële dienstverlening gewerkt. Na een opleiding coaching heeft hij een tijd als coach gewerkt. Constant zoekend is hij terug gekeerd naar zijn wortels en heeft hij een Master Mensenrechten & Conflict Beheersing en een Post Graduate Verkiezingen afgerond. Nu werkt hij freelance als verkiezingswaarnemer, als Juridisch Begeleider Vluchtelingenwerk Nederland, en als penningmeester voor een Stichting. Hij helpt de Associatie van Business Coaches met de Nog Vele Jaren Retraite en Workshop.

# INFORMATIE

## **Datum**

Zondag 4 maart 14:00 uur tot vrijdag 9 maart 12:00 uur.  
(De volgende editie van deze retraite en workshop zal plaatsvinden in oktober 2018.)

## **Locatie**

Herberg Rijsbergen  
Knuppeldam 2, 9166 NZ Schiermonnikoog  
Telefoon 0519 531 257

## **Vertrektijden** - Lauwersoog-Schiermonnikoog

Zondag om 9:30 en 12:30 uur, (vaartijd drie kwartier).  
Vrijdag om 13:30 uur (of later).

## **Kosten**

De kosten van de retraite zijn € 1.500,- (exclusief BTW).  
Hotel- en verblijfskosten van ± € 550,-.

## **Aanmelden en vragen**

Nadere informatie bij leden van het team en aanmeldingen via  
Alberto Simonitto: [asimonitto@hotmail.com](mailto:asimonitto@hotmail.com).

*Nog Vele Jaren wordt georganiseerd door*

**ABC**BUSINESSCOACHES

[www.abcbusinesscoaches.nl](http://www.abcbusinesscoaches.nl)