



HAPPY 50

Work-life coaching voor
gelukkig leven & werken

(speciaal voor 45+ vrouwen)

Moeiteloos Leven

Happy 50

COACHING PROGRAMMA VOOR

GELUKKIG LEVEN & WERKEN

MET PASSIE, ENERGIE EN PLEZIER!

HOE GAAT HET MET JOU?

Ben jij gelukkig? Met je leven en je werk? Doe je (nog) waar je goed in bent en energie van krijgt? Hoe ziet jouw mooiste leven er eigenlijk uit voor de komende '2e helft'? Wat vind je écht belangrijk? En lukt het je ook om daar tijd en aandacht aan te besteden? Of vraag jij je wel eens stiekem af: 'Is dit het nou?'

Herkenbaar?

Dan is het tijd geworden om tijd te maken! Maak een pas op de plaats. En krijg helder waar jij jouw kostbare tijd en energie wél aan wilt besteden. Je leven heeft een deadline en de toekomst wordt elke dag een beetje korter. Maak daarom nu tijd voor de voor jou écht belangrijke dingen en integreer dat, stap-voor-stap, in je dagelijkse leven. Of dat nu meer tijd is voor jezelf, een hobby of misschien wel eindelijk de stap te zetten naar zelfstandig ondernemerschap.

Droom je leven, leef je droom.
Het is nu jouw tijd!



Happy 50 ONDERWERPEN:

HAPPY 50, een coaching programma over gelukkig leven & werken.

Vandaag is het begin van de rest van je leven. Door het volgen van het programma 'Happy 50' stap je uit je drukke dagelijkse ritme en ga je, samen met jouw persoonlijke coach, op reis naar de '2e helft' van je leven.

Je ontdekt waar jij (weer) blij en gelukkig van wordt en hoe je jouw mooiste leven invulling wilt geven. En dat is voor iedereen anders. Welke dingen wil je graag nog doen? Wat wil je leren of ervaren? Wat is voor jou écht belangrijk? Welk werk of andere bezigheden horen daarbij? En last but not least, hoe integreer je dat in je dag, week en jaar?

ONDERWERPEN DIE O.A. AAN BOD KOMEN:

- ✓ De 'Happy-scan': wat is je startpunt? Hoe gelukkig ben je met de verschillende onderdelen van je leven?
- ✓ Energiemanagement; waar krijg je energie van? Wat kost je energie?
- ✓ Wat is belangrijk voor jou? Wat zijn je drijfveren en kernwaarden?
- ✓ Work - life balance
- ✓ Wat is (werk)geluk? En hoe is dat voor jou?
- ✓ Hoe ziet jouw mooiste leven eruit? En concreter: hoe jouw ideale (werk)dag en week?
- ✓ Geen excuses meer: welke opstakels zijn er? En hoe tackel je deze?
- ✓ Stressmanagement: waar komt eventuele stress vandaan? Hoe herken je dat en hoe ga je er mee om?
- ✓ Keuzes maken, doelen stellen & plannen maken.
Actie!

DE REIS *Happy 50*

Een coaching programma over
gelukkig leven & werken. Met passie, energie én plezier!
Speciaal voor 45+ vrouwen.

1

Intake gesprek (live of online)

We starten met een (online of offline) uitgebreid intake gesprek. Waar loop jij tegen aan? Wat wil jij graag bereiken met dit traject?

START TRAJECT: 1 uur

2

Persoonlijke coaching 1

Aan de slag in de 1e sessie persoonlijke coaching op een inspirerende locatie. Zie overzicht onderwerpen.

MAAND 1: 3 uur (dagdeel)

3

Persoonlijke coaching 2

In deze 2e sessie maken we een verdieping van dagdeel 1 en zetten we de volgende stappen. Zie overzicht onderwerpen.

MAAND 2: 2 uur

4

Vervolg afspraken: 3x

Deze (live of online) sessies worden verspreid ingepland, passend bij jouw traject. Zo heb je voldoende tijd om met de opdrachten aan de slag te gaan en te werken aan je persoonlijke Plan van Aanpak.

MAAND 3-4-5: 1,5 uur per keer

5

Tussentijdse ondersteuning

Wil je tussendoor even sparren of feedback op je ideeën of acties? Dat kan via e-mail, WhatsApp of belafpraak. Onze coach is er voor jou!

MAAND 1 T/M 6

6

Afsluiting: hoe verder?

Ongeveer een half jaar ná de start van het programma, plannen we onze laatste (online) afspraak. Hoe sta je er voor & wat heb je nog nodig?

MAAND 6 : 1 uur

Happy 50

WAT MAG JE VERWACHTEN?

- Je (her)ontdekt hoe je jouw persoonlijke en professionele leven wilt leven. Wat je écht belangrijk vindt en waar je jouw kostbare tijd en energie aan wilt besteden.
- Je weet waar jij het verschil kan én wil maken. Daarmee creëer je balans in je werk en leven.
- Je geeft een concrete invulling aan jouw (kleine of grote) dromen en wensen. Per dag, week, maand en jaar. Je maakt een plan om deze stappen ook echt te zetten en gaat aan de slag.
- Je hebt focus en rust om met meer plezier & (werk)geluk op weg te gaan naar de '2e helft'.
- Moeiteloos Leven & Werken. Met passie, energie en plezier!



Happy 50 WAT PAST BIJ JOU?

Het **HAPPY 50** coaching programma is flexibel samen te stellen. Je kan het intensieve programma individueel (1-op-1) volgen of in een kleine groep.

De coaching afspraken kunnen online (bijvoorbeeld via MS Teams of Zoom) óf offline (live) plaats vinden. Wat past bij jou? Waar voel jij je prettig bij?

Kies je voor een live afspraak, dan vindt deze plaats in een inspirerende omgeving in de buurt van Uden. Natuurlijk zorgen wij ervoor dat je niets te kort komt tijdens onze afspraken. Ook wij werken graag met plezier! 😊

Een groep bestaat uit maximaal 6 personen, bijvoorbeeld een team/afdeling van een organisatie/bedrijf of via open inschrijving. De coaching sessies én de afsluitende sessie vinden plenair met de groep plaats. Het intake gesprek én de vervolgspraken worden 1-op-1 ingepland. Hierdoor blijft het persoonlijke karakter van dit programma gewaarborgd.

HAPPY 50 & MORE (opvolgprogramma, optioneel)

Na het afronden van het work-life coaching programma 'Happy 50', is het vervolg programma 'Happy 50 & more' een echte aanrader!

Per kwartaal organiseren wij een volledig verzorgde 'live' focusdag in een inspirerende omgeving. Naast een terugblik op de afgelopen maanden, wordt een speciaal thema behandeld en/of wordt een interessante gastspreker uitgenodigd.

Hierdoor kan jij focus houden, stel je je plannen bij, vorm je weer nieuwe ideeën en blijf je geïnspireerd. Jouw persoonlijke trainer/coach blijft je natuurlijk ondersteunen in jouw proces.

CONTACT

'Happy 50' is één van de trainings- en coaching trajecten van trainingsbureau Moeiteloos Leven & Werken. Op onze website www.moeitelooswerken.nl vind je informatie over onze andere trainingen. Heb je vragen of wil je vrijblijvend eens met ons sparren of dit traject wat voor jou is? We horen of lezen heel graag van je.



Dit traject wordt gegeven door:



Complemento - Moeiteloos Werken & Leven
Gevestigd in De Ideeënfabriek
Liessentstraat 9a, 5405 AH Uden
06 - 22 04 20 18

info@complemento.biz |
www.complemento.biz
madelon@moeitelooswerken.nl |
www.moeitelooswerken.nl



INSTAGRAM

@MOEITELOOS_WERKEN



FACEBOOK

@MOEITELOOSWERKEN



YOUTUBE

@MOEITELOOSWERKEN