



## Reflectie en verdieping voor het derde deel van jouw carrière

### Een programma voor vrouwelijke senior professionals:

- Met een HBO- of academische opleiding;
- en ruime werkervaring in een complexe, professionele organisatie en een leeftijd van 50 jaar of ouder, ook bij in-between jobs;
- die bewust keuzes willen maken voor het derde deel van hun loopbaan;
- en daarmee blijvende waarde willen toevoegen aan een organisatie en zichzelf;
- onder hun eigen voorwaarden.

### En voor haar organisatie:

Als leidinggevende wilt u dat medewerkers hun gehele carrière bijdragen aan het doel van uw organisatie. Ik ga ervan uit dat u zich hiervoor zeer inspant. De afgelopen jaren is helder geworden dat iedereen langer moet doorwerken. Dit vraagt extra aandacht vanuit de organisatie. Ik ben gaan kijken welke steun vrouwelijke senior professionals nodig hebben om bewust stappen te zetten in het derde deel van hun loopbaan.

### Het *femaleTopsenior* programma draait om persoonlijke ontwikkeling en bewustwording tijdens het derde deel van je loopbaan

Centraal in het programma staat:

- **Focus** op de vanzelfsprekende én verwaarloosde keuzes in jouw carrière als vrouwelijke professional, ook in deze fase van je carrière.
- **Helderheid** in wat je wilt mogelijk maken en de volgende stappen die jij gaat zetten.
- **Hernieuwd** elan en zelfbewustzijn voor het derde deel van je loopbaan.

Nadat je je focus hebt bepaald, richt het programma zich op het effectief vormgeven van je keuzes. Daarom duurt het programma ook bijna een jaar, waarin je persoonlijk begeleid wordt bij het zetten van de stappen waarvoor jij hebt gekozen.

Wil je ook informatie via een video ontvangen, dan kun je klikken naar de volgende link

<https://vimeo.com/264199848>



## Waarom dit *femaleTopSenior* programma?

Vrouwelijke professionals worstelen in hun carrière op verschillende momenten met keuzevragen. Natuurlijk hebben ook mannen deze vraagstukken. Toch is dit programma speciaal voor vrouwen. De ervaring leert dat vrouwen complexe dilemma's in keuzeprocessen tegenkomen. Vaak maken ze een te voorzichtige keuze of een keuze waarbij zij hun eigen behoeften niet centraal durven te stellen. In de laatste 10 tot 15 jaar van hun loopbaan betekent dit dat zij vaak doorgaan met het werk dat zij al goed kunnen. Maar soms ligt daar niet meer hun kracht, willen zij andere bijdragen aan de organisatie leveren, een andere balans creëren, op herontdekte kracht re-integreren na ziekte of willen zij juist de stap zetten die zij eerder niet durfden of konden zetten.

## Evaluatie

In november 2021 is de negende editie van start gegaan. In het najaar van 2022 wordt het programma weer aangeboden. Een aantal reacties uit de evaluaties:

- Ik ben aan het denken gezet. Iedereen trouwens. We hebben stappen gezet en zien **positieve effecten van onze acties**. Zonder dit traject zouden we nu niet zijn waar we zijn. Een aantal heeft zichzelf verrast.
- Ik ben gestimuleerd om mijn vastberadenheid in te zetten om nu een **echte keus** te maken en niet meer om de hete brij heen te gaan. En dat heb ik gedaan.
- De kracht van het programma schuilt in het gedurende een jaar gestimuleerd te worden, je wensen en verlangens te ontdekken en daar een **stappenplan met acties** aan te verbinden.
- **Het delen** van de persoonlijke vraagstukken met peers, het daarover contact maken, is een goede formule, is een plus van dit traject. Lastige dingen mochten er zijn, zonder dat ze de loop namen met het proces.
- Ardi luistert empathisch en kritisch en gaf al bij de intake **feedback** waardoor ik open kwam te staan voor wat er komen ging.
- Ik heb het al een aantal keer aangeraden aan vrouwen die twifelen aan hun carrière en levensloop. **Jezelf topvrouw mogen noemen is al een start**.
- Bijzonder om te merken dat ik me ook in de online intervisie en workshop, verbonden voelde. De kracht van samen is goed opgebouwd in het programma.

Een manager in de zorg, schreef de volgende testimonial:

*In een periode waarin ik mij urgent moest herbezinnen op mijn werkleven en de volgende stap in mijn loopbaan, bood het FemaleTopSenior programma mij een geweldig hart onder de riem. Door de boeiende uitwisseling en samenwerking met vrouwen met een uiteenlopende maar enorme professionele bagage, heeft het programma bijgedragen aan de ontwikkeling van mijn zelfvertrouwen, mijn relativeringsvermogen en bovenal: mijn veerkracht! Door de bijeenkomsten en begeleiding, waarbij ik overigens voortdurend zelf in-charge bleef voor het bepalen van mijn ambitie, had ik meerdere voorgenomen mijlpalen gerealiseerd en ben dichter bij het gedroomde doel dan ooit.*



## Wat levert dit programma jou op:

Als professional heb je ruime ervaring met de complexiteit van de organisatie. Vaak is besluitvorming ondoorzichtig, zeker als je andere stappen wilt zetten dan de reguliere. Daarom wil je werken aan de volgende resultaten:

- Jij neemt zelf de **regie** over je keuzes.
- Je onafhankelijkheid neemt toe en je creëert **ruimte en vrijheid**.
- Je bijdrage aan de organisatie komt vanuit een **hernieuwde energie**.

## Wat levert dit programma de organisatie op:

Als leidinggevende weet u dat mensen vaak zoeken naar zekerheid én baat hebben bij een continue persoonlijke ontwikkeling. Daarom wilt u dat uw vrouwelijke professional:

- **Stevig** in haar schoenen staat.
- **Bewust keuzes** maakt voor het derde deel van haar carrière.
- Bijdraagt aan het **doel** van de organisatie en/of de gewenste curatieve of preventieve mobiliteit
- Haar ervaring **optimaal** benut voor zichzelf en voor haar collega's.

## Opzet

Voor dit programma werken we met een **groep van 4 tot maximaal 6 vrouwelijke professionals**. Centraal staat de **startdag**, waarop inhoudelijk wordt ingegaan op de dilemma's die spelen in het derde deel van je carrière. Maak je nog een stap 'omhoog'? Ga je je specialiseren? Of doe je juist bewust een stap terug? Hoe ga je om met je re-integratie of outplacement? Ook gaan we in op het bewaken van je persoonlijke energiehuishouding in deze periode. Tevens maak je een **persoonlijk plan**.

Deelnemers zijn de afgelopen edities afkomstig uit o.a. de gezondheidszorg, academisch wereld, overheid, welzijn, woningbouwcorporatie, commercieel bedrijf, ngo of zijn zelfstandig ondernemer, en hebben uiteenlopende functies zoals onderzoeker, manager, specialist, arts, senioradviseur, projectmanager, toezichthouder e.d.

Voorafgaand aan deze startdag krijg je een **uitgebreide vragenlijst** die jou al aan het denken zet, en is er een (telefonische) **intake**, waarin we kijken naar jouw persoonlijke situatie. Vanuit deze kennis en reflectie neem je deel aan de startdag. Deze rondes we af met een opdracht voor het maken van een persoonlijk plan, waarop je commentaar krijgt. Zo borgen we dat je jouw individuele vraag tot bloei komt.

Na de startdag krijg je gedurende ongeveer 10 maanden deze **persoonlijke begeleiding**:

- Online **groepsintervisie** van ongeveer 1,5 uur, in totaal 3x onder supervisie.
- **Individuele begeleidingsgesprekken**. Je hebt hierbij de keuze tussen:
  - 1 face-to-face gesprek (1,5 uur) en 1 lang online/telefonisch (1 tot 1,5 uur) en 1 kort online/telefonisch begeleidingsmoment (0,5 uur)
  - 2 face-to-face gesprek en 1 kort telefonisch begeleidingsmoment
- Een **vervolgmiddag** met de groep, 3 maanden na de startdag.
- Een **afrondingsmiddag** met de groep, met *feed forward* voor het komende jaar.



## We bieden dit programma in 2022 met een start in het najaar aan:

- Op **maandag 31 oktober 2022** vindt de startdag plaats in Utrecht. De ontvangst is vanaf 9.00 uur en we starten om 9.30 uur. Om 17.00 uur ronden we af.
  - Op **vrijdag 3 februari 2023** is de voortgangsbijeenkomst (13.30-16.30 uur) in Utrecht.
  - En **vrijdag 2 juni 2023** is de afrondende bijeenkomst (13.30-16.30 uur), in Utrecht.
- De andere begeleidingsmomenten (intervisie en coaching) worden in onderling overleg gepland.
  - De bijeenkomsten vinden plaats in onze eigen trainingslocatie in Utrecht, Boterstraat 24, 10 minuten lopen vanaf Utrecht CS. Mochten door Covid-19 onverhoopt de groepsbijeenkomsten fysiek niet mogelijk zijn, dan bieden we een online programma dat we inmiddels succesvol hebben ontwikkeld door met korte clusters te werken.

## Bonus

Tevens krijg je bij dit programma als **bonus gratis deelname** aan een workshop ter waarde van € 397,-. Je kunt kiezen uit de volgende workshops:

- **Benut je kracht, vergroot je impact, bereik meer!**  
Tijdens deze workshop leer je hoe je aan een boodschap verbaal en non-verbaal impact kunt geven. Je leert twijfels om te zetten in constructieve invloed. En je leert de verschillen tussen feminiene en masculiene communicatiepatronen te overbruggen.  
<http://topvrouw.nl/workshops/topvrouw-iou>
- **Het politieke spel succesvol spelen!**  
In deze workshop leer je het politieke speelveld te doorgronden. Je kunt je doelen strategisch en tactisch bereiken zonder jezelf of anderen te beschadigen. En de beroemde 'apenrots' ga jij vanuit jouw waarden en op jouw manier beklimmen!  
<http://topvrouw.nl/workshops/van-speelbal-naar-topvrouw>
- **Onderhandel voor wat je waard bent!**  
Voor vrouwen die stoeien met dit thema hebben we deze workshop ontwikkeld. Je leert hoe je je neerzet als serieuze onderhandelingspartner. Je leert zelf strategische moves in te zetten en intimiderende moves van de ander op te vangen. Maar vooral leer je te onderhandelen met behoud van je eigen waarden.  
<http://topvrouw.nl/workshops/topvrouw-inactie>

## Begeleiding

Bij dit programma word je door ervaren procesbegeleiders begeleid. We helpen je om je dilemma's en keuzes te ordenen. Daarbij focussen we op het positieve: waar ligt je kracht, waar ben je trots op, wat heeft je gebracht waar je nu bent. Vervolgens kijken we toekomstgericht: hoe wil jij het vervolg van je carrière vormgeven. De ervaring leert dat je hierdoor weer zicht krijgt op de drijfveren die voor jou belangrijk zijn, en op oude patronen die niet meer nodig zijn. Vervolgens krijg je ondersteuning bij het vertalen van de toekomst naar de huidige situatie en de stappen die je nu al concreet kunt zetten.



Dit programma wordt begeleid door

**Ardi Roelofs (1958):**

*Het ten volle ervaren en begrijpen wat vertrouwen in eigen mogelijkheden en in elkaar doet met mensen en hun organisatie, is in mijn werk een vanzelfsprekend aandachtsgebied. Mijn veenlaag heeft een basis van allerlei leiderschapsrollen in non-profit organisaties, de overheid en vanaf mijn vijftiger jaren bij een commercieel trainingsburo. In die periode ben ik bovendien opgeleid tot geregistreerd mediator, met als specialisme arbeid en samenwerking. Mijn fascinatie is te luisteren naar wat je niet hoort. Of ik nu als procesbegeleider, coach of mediator word ingeschakeld: vertrouwen in eigen kracht en energie kun je horen. En zien. En als er weinig vertrouwen is beluister ik een krakend verlangen.*

*Met passie en scherpe blik begeleid ik het proces*

*van herontdekken en moed. Mijn bezieling om beweging te maken in de vijftigers fase van werk en leven, en vitaal te werken en te leven als zestiger kan ik bij Topvrouw.nl voluit geven.*



## Kosten

Deelname aan het programma bedraagt € 2.997,- all-in bij betaling in één keer.

Betaling in 6 perioden is ook mogelijk. Je betaalt dan € 500,- per maand. Alle bedragen zijn vrijgesteld van BTW.

**Schrijf je je in vóór 1 juli 2022 dan betaal je niet € 2.997,- maar € 2.497 of € 420,- per maand\*.**

Wil je graag kennismaken, neem dan contact op via [contact@topvrouw.nl](mailto:contact@topvrouw.nl). In een vrijblijvend kennismakingsgesprek informeert Ardi je dan over dit programma. Wacht niet te lang, want we willen de groep klein van omvang houden. Je kunt je ook direct op de site inschrijven door naar [www.femaletopsenior.nl](http://www.femaletopsenior.nl) te gaan.

FemaleTopSenior is onderdeel van Topvrouw.nl  
[www.femaletopsenior.nl](http://www.femaletopsenior.nl)  
[top@femaletopsenior.nl](mailto:top@femaletopsenior.nl)

Topvrouw.nl  
KvK 20081634