

## WORKSHOPS EN TRAININGEN

### **‘GELD(T) VOOR NU EN LATER’, over vrouwen en geld**

Een cursus om meer inzicht te krijgen in je financiën en de financiële gevolgen van de keuzes in je levensloop. Met medewerking van verschillende deskundigen, zoals een budgetvoorlichter, notaris, pensioenadviseur. Er wordt gewerkt met concrete voorbeelden, veel tips en handige informatie.

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten, die ook afzonderlijk gevolgd kunnen worden.

1. **“Wat je moet weten over je inkomen”**. Over o.m. het lezen van je loonstrook of uitkeringsspecificatie, toeslagenregelingen en heffingskortingen.
2. **“Regel je financiën voor de toekomst : pensioen en inkomen ”**. Over AOW en bedrijfspensioen, het AOW-gat, gevolgen van echtscheiding en nog veel meer.
3. **“Tot de dood ons scheidt: over erfrecht en testament”**. Over testamenten, erfrecht , successierechten, de gevolgen van echtscheiding of samenwonen.
4. **“Budgetteren, hoe doe je dat?”** Rondkomen met je inkomen, een goede financiële administratie, maken van een financiële planning, inkomensregelingen en bespaartips.

De cursus start bij voldoende aanmeldingen op verschillende plaatsen in het land. Er kan gekozen worden voor alle, één of meerdere bijeenkomsten.

Kosten € 7,50 per keer(voor FNV leden € 5,-), incl.koffie/thee en informatiemateriaal. Voor de hele cursus (4 bijeenkomsten) zijn de kosten € 25 (voor FNV leden € 17,50),

### **ONDERHANDELEN, HOE DOE IK DAT?**

In deze workshop leer je aan de hand van je eigen situatie hoe je deze webtool kunt gebruiken om beter te onderhandelen over bijvoorbeeld een hoger salaris, andere werktijden, promotie of een nieuwe baan. De deelnemers krijgen concrete tips over wat je wel en niet moet doen tijdens een onderhandelingsgesprek. Ook is er gelegenheid om met andere vrouwen ervaringen uit te wisselen.

Bij voldoende belangstelling worden de workshops gehouden op verschillende plaatsen in het land.

Kosten € 7,50 voor leden en € 10,00 voor niet-leden inclusief koffie/thee en een informatiebrochure.

### **OP EEN EFFECTIEVE MANIER VOOR JEZELF OPKOMEN!**

In de workshop assertiviteit ervaar je hoe je meestal reageert, is dit subassertief, assertief of agressief? En hoe verhouden die gedragingen zich tot elkaar? Je leert hoe je op een effectieve manier voor jezelf op kunt komen met behoud van een goede relatie met de ander. Tijdens deze workshop wordt gewerkt met voorbeelden en oefenen we met jullie eigen

inbreng van situaties. Ook is er voldoende ruimte voor uitwisseling van ervaringen en tips tussen de deelnemers.

Kosten € 7,50 voor leden en € 10,00 voor niet-leden, inclusief koffie/thee en informatiemateriaal.

### **VROUW & PENSIOEN**

Spannende beslissingen als kinderen krijgen, tijdelijk stoppen met werken, een deeltijdbaan nemen of een tijdje in het buitenland pionieren hebben invloed op je inkomen later. Want al werkende spaar je voor je pensioen. En werk je wat minder, dan spaar je ook minder. Veel vrouwen in Nederland hebben dan ook een pensioengat. Zij stoppen (tijdelijk) met werken of gaan minder werken om de kinderen te verzorgen. Hierdoor bouwen ze over een of meerdere periode(n) minder of geen pensioen op.

Op verzoek van organisaties of bij voldoende individuele aanmeldingen geeft de FNV Vrouwenbond workshops waar precies wordt uitgelegd hoe het pensioensysteem werkt en wat je zelf kunt doen aan je pensioenopbouw.

Kosten € 7,50 voor leden en € 10,00 voor niet-leden, inclusief koffie/thee en een informatiebrochure.

### **PERSPECTIEF OP JE EIGEN LEVENSLOOP**

Hoe geef je je eigen leven vorm, welke keuzes maak je en wat zijn de consequenties? Welke prioriteiten stel je en in welke fase van je leven ben je. Heeft dit invloed op je keuze, welke compromis heb je gedaan en hoe voel je je daarbij. Eerlijk zijn over je keuzes, zonder dat je verantwoording hoeft af te leggen is belangrijk.

Tijdens deze workshop is er veel ruimte voor verhalen, uitwisseling en tips.

De workshop wordt door de FNV Vrouwenbond gegeven op verzoek van organisaties of bij voldoende individuele aanmeldingen.

Kosten € 7,50 voor leden en € 12,50 voor niet-leden

### **MEET-AND-GREET BIJEENKOMSTEN**

Workshops met veel interactie voor jongere vrouwen die graag in balans willen zijn, met elementen van elkaar ontmoeten, kennis verkrijgen en delen d.m.v. interessante workshops en inspiratie opdoen. Steeds is er een ander thema, zoals financiën, combinatie arbeid en zorg, kansen in je levensloop.

Deze bijeenkomsten vinden plaats in de grote steden op zondagmiddag.

Kosten € 15 per keer voor 2 personen.

### **INTERVISIE**

Je talenten volledig benutten en leren hoe je het heft in eigen hand neemt en hierdoor je positie op het werk verbetert, dat komt aan de orde tijdens de intervisiebijeenkomsten.

Samen met andere vrouwen wordt geleerd van betaalde en onbetaalde werksituaties en vragen uit de dagelijkse praktijk. Je leert beter te functioneren en je verder te ontwikkelen. Hierna ken je je talenten, leer je kansen creëren, durf je loopbaanstappen te zetten en uiteindelijk je doel(en) te realiseren.

Bijvoldoende belangstelling gaat op verschillende plaatsen in het land een nieuwe intervisiegroep van start.

Kosten € 50 voor 6 bijeenkomsten.

**AANMELDEN?**

Aanmelden voor de workshops kan bij de FNV Vrouwenbond, Postbus 8576, 1005 AN Amsterdam of per mail: [post@fnvvrouwenbond.nl](mailto:post@fnvvrouwenbond.nl).

Vergeet niet je naam, adres, woonplaats, mailadres en telefoonnummer te vermelden.