

Overzicht levensfasen

Te gebruiken

Elke levensfase heeft zijn eigen levensvragen, deze modellen kunnen hierin behulpzaam zijn.

De 8 stadia in de ontwikkelingsloop volgens Erikson ⁴	
Levensfase	Stadium in de ontwikkeling
1 zuigeling	basisvertrouwen – wantrouwen
2 1-3 jaar	autonomie – schaamte & twijfel
3 4-5 jaar	initiatief – schuld
4 6-11 jaar	competentie – inferioriteit
5 puberteit & adolescentie	identiteit – rolonduidelijkheid
6 jonge volwassenheid	intimiteit – isolatie
7 middelbare volwassenheid	generativiteit – stagnatie
8 late volwassenheid	ego integriteit – vertwijfeling

Het model van Arnold en Feldman

Leeftijd	Loopbaanfase	Loopbaankwestie
15-22	exploratie	<ul style="list-style-type: none"> • welke loopbaan? • zorg voor de juiste opleiding
22-30	vroege loopbaan: uitproberen	<ul style="list-style-type: none"> • eerste baan • wennen aan dagelijkse routine en chefs
30-38	vroege loopbaan: vestigen	<ul style="list-style-type: none"> • specialisatie en consolidatie • overplaatsing/promotie • verbreding blikveld op functie en organisatie
38-45	middenloopbaan: groei	<ul style="list-style-type: none"> • vestigen professionele identiteit • afwegingen alternatieve loopbaan-mogelijkheid
45-55	middenloopbaan: handhaving	<ul style="list-style-type: none"> • zelfstandige bijdragen leveren • uitbreiding verantwoordelijkheidsgebied
55-62	latere loopbaan: plateaufase	<ul style="list-style-type: none"> • training en ontwikkeling ondergeschikten • ontwikkelen toekomstplannen voor organisatie • leren omgaan met jonge, ambitieuze medewerkers
62-70	latere loopbaan: teruggang	<ul style="list-style-type: none"> • plannen van terugtreden • regelen van vervanging • leren omgaan met minder invloed en minder werkdruk

MIDLIFE

WORD IK WAKKER IN
MIJN EIGEN LEVEN

BEN IK NET OP TIJD
VOOR DE TWEDE
HELFT

Pin Paffen

THEMA.

Bron: M.J.A. Paffen, 'Word ik wakker in mijn eigen leven'

Geboortejaar	Generatie	Hoofdkenmerken
1925-1940	Stille generatie	Gezagsgetrouw; gedragen zich zoals het hoort
1940-1955	Protestgeneratie	Idealistische en gedreven democratiseerders; vitale idealisten die nog lang zinvol actief willen blijven
1955-1970	Generatie X (verloren generatie)	Nuchtere verbinders; staan coachend tussen de mensen; benutten diversiteit constructief
1970-1985	Pragmatische generatie	Pragmatische versnellers van vergaderen en besluitvorming; bouwers van kennisnetwerken over de grenzen van organisaties
1985-2000	Generatie Y (generatie Einstein)	Creatieve, authentieke multitaskers, vaak handig met social media; delen veel met elkaar
2000-2015	Generatie Z (heldere generatie)	Vrije, heldere geesten die heel bewust in de wereld staan (voorlopige waarnemingen)

Bron: 'Ygenwijs, Generatie Y ontmoet X'

Leeftijd	Levensfase	Belangrijke levensvragen
75-90	Ouderdom	Hoe kan ik nog lang en gezond van het leven genieten?
60-75	Seniorschap	Hoe kan ik nog zinvol actief blijven meedoen en wat kan ik overdragen op de jongere generaties?
45-60	Leiderschap	Waarop en hoe wil ik invloed uitoefenen?
30-45	Mediortijd	Waarop kan ik meer invloed krijgen; is dit het of is er nog meer?
15-30	Juniortijd	Wat wil ik leren en wat wil ik gaan doen in het (werk)leven?
0-15	Kindertijd	Waar kan ik spelen en wat vind ik interessant en leuk in de wereld?

Bron: *Levensfasen volgens Bontekoe en Grondstra*

Bron: Ontleend aan Adriaan Hoogendijk: *'De tweede levenshelft'* (2013), een werkboek voor veertig en verder.

