

Zelfsturing – Ondernemingszin - Ervaring

VITAAL VERDER

Op reis om thuis te komen

In Griekse sferen, met riant uitzicht op zee en in een comfortabele omgeving kan je in een groep van 4-6 personen een week deelnemen aan het programma 'Vitaal verder'.

Deze week is bedoeld voor harde werkers die het lastig vinden om tijd voor zichzelf te nemen en grenzen te stellen. Voor wie werk, gezin en andere zaken vaak voorgaan. Voor mensen die het anders willen, die echt willen stilstaan bij hun loopbaan en leven en de regie willen hernemen.



Wat gaan we doen?

Balans opmaken

We brengen in kaart waar je nu staat en waar je heen wilt in je levensloopbaan. Wat zijn je talenten, wensen en waarden? En waar krijg jij energie van? Wat kost je energie?

Regie nemen

Je wordt je bewust(-er) van je fysieke, emotionele en mentale functioneren en hun onderlinge samenhang. Je stelt doelen en je maakt keuzes. Je leert je grenzen kennen en hanteren. Je gaat hygiënisch om met alle prikkels van buitenaf. Hiermee neem je de regie over je eigen leven.

Stappen maken

We oriënteren ons op je volgende stap(-pen). Wat zijn de mogelijkheden die passen in jouw leven en toekomstplannen? Hoe zorg je voor balans tussen wat jij wilt en wat er van je gevraagd wordt. Je krijgt inzicht in de stappen die je kunt zetten en acties die je kunt ondernemen. Je maakt concrete plannen om je stappen te realiseren.

Hoe?

Zon, zee en zelfreflectie. Ochtend programma, middag vrij. Variatie aan werkvormen: wandelcoaching, creatieve werkvormen naar keuze, bewegen, uitwisseling, schrijven, ...

Vitaal door ontspanning en echt even afstand nemen. Vitaal door beweging. Vitaal door voedszaam eten en aandacht voor leefstijl.



Ervaringen van deelnemers

In vertrouwen en veiligheid me zo open kunnen stellen dat ik helder heb gekregen wat ik in essentie wil bereiken' – Dorien, beleidsadviseur

Het was het beste kado wat ik mezelf kon geven! Na een week praten, lachen, huilen, zon, lekker eten, kon ik de weg weer terugvinden. Iedereen die een energieke heeft, doet er mi goed aan om mee te gaan. – Lilian, leidinggevende, adviseur

'Prachtige, intensieve, gevarieerde week die staat voor transformatie op een bijzonder prettige manier' – Marion Boenders, ondernemer

Waar?



Je vliegt in 3 uur van Düsseldorf naar Kalamata. Na een uur rijden kom je aan in het verblijf in Neohori, een ruim landhuis, 3 km van zee in de Mani, Zuid Peloponnesos.

Coach en begeleider

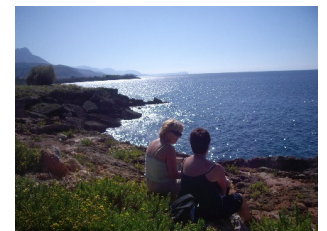
Ik, Ineke van den Berg, bied je meer dan 30 jaar kennis en ervaring in adviseren, begeleiden en coachen van mensen met loopbaanvragen. Ik geef je oprechte aandacht en kan goed vragen stellen. Ik help je om het beste in jezelf naar boven te halen en te vertalen naar werk en leven. Ik werk vanuit mijn boek 'Lopen doe je zelf' dat inmiddels meer dan 10.000 lezers heeft ondersteund bij loopbaan- en levensvragen.

Kosten

Training en vakantie in één: € 1.298,00 (excl. vlucht en persoonlijke uitgaven)

In dit bedrag zijn begrepen:

- Training van zeven halve dagen in Griekenland plus kennismakings- en terugkombijeenkomst, boek 'Lopen doe je zelf' en andere materialen;
- Een week logies en ontbijt (2-pers. kamer), diner bij aankomst en vertrek, koffie/thee en versnaperingen in huis en vervoer ter plaatse;
- Voor een vliegticket, reis- en annuleringsverzekering en persoonlijke uitgaven kun je rekenen op € 300,- tot 450,- afhankelijk van de vluchtprijzen (over de vlucht geef ik je advies over de beste en goedkoopste mogelijkheden).



Contact

Voor meer informatie kan je contact opnemen met Ineke van den Berg, tel 06 40893489.

E-mail: gimvdberg@gmail.com,

www.zoetrainingencoaching.nl

www.mooihuisgriekenland.nl