



Retreat: 'Op reis om thuis te komen'

Griekenland, 3 – 10 mei 2019

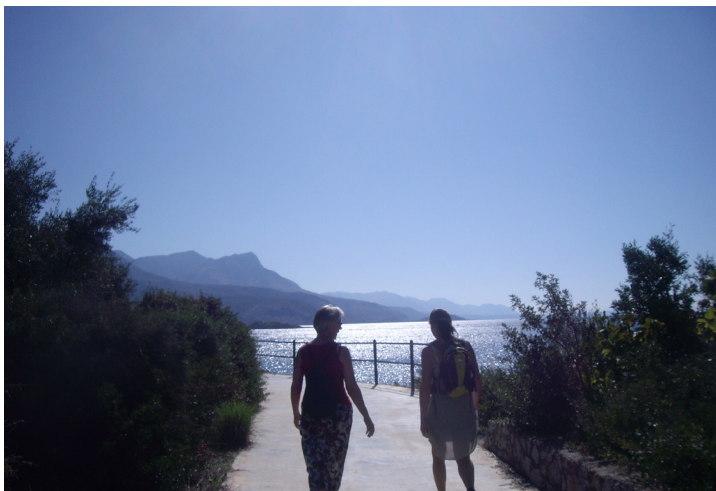
Voor wie is dit programma?

Doelgroep: Professionals die met mensen werken en stressklachten ervaren.

- Ben je herstellende van overspannenheid? Of voel je dat je overbelast bent geraakt?
- Voel je je niet meer thuis in je werk? Of erger, voel je je niet meer thuis bij jezelf?
- Durf, wil en/of kun je de stap zetten om het anders te gaan doen?

Waarom op reis?

- Afstand helpt je om uit je patroon te stappen, creëert focus en geeft ruimte voor jezelf
- Deze week helpt je om te beginnen met wensen en woorden in daden om te zetten
- Om te kunnen herstellen van burn-out klachten is het belangrijk om uit je patroon van doen en aanpakken te stappen. Stoppen met doen en wilskracht en eerst maar eens LATEN gebeuren wat wil gebeuren.
- Op de bestemming (Pelopponesos Griekenland) kun je je batterij echt opladen. Het is er heilzaam, rustig en inspirerend. De begeleiders kennen de plek en regio op hun duimpje.



Doelstelling

Hoofddoel is tot jezelf komen en van daaruit je leven vorm en sturing geven. Door:



Bewustwording

- Bewustzijn van signalen die wijzen op ongezonde en gezonde spanning
- Inzicht in onrust veroorzakende gedrag patronen, gedachten en emoties
- Ventileren; druk van de ketel halen

Bijkomen, batterij opladen

- Rust brengen in het systeem, helderheid door afstand van het dagelijkse leven
- Ruimte creëren en stilstaan
- Stoppen met piekeren en leren genieten van het hier en nu
- Het onderscheid tussen overleven en leven ervaren
- Acceptatie en waardering van jezelf

Bijstellen van het kompas

- Van druk naar geluk, van overleven naar leven
- Je realiseren wat er werkelijk toe doet en dit vertalen naar werk en leven
- Koers vinden en houden, ook bij belemmerende gedachten en in ongunstige omstandigheden

Resultaat van het traject

- Gezonde zelfzorg
- Een opgeruimd hoofd in een overvolle wereld
- Focus op doelen in werk en leven, beter kunnen kiezen voor wat werkelijk belangrijk is
- Prioriteiten en grenzen kunnen stellen
- Inzicht in je leefstijl en waar nodig aanpassen

Programma

Kaders, theorie en aanpak

We werken op basis van wetenschappelijk verantwoord gedachtengoed. We zetten beproefde methoden en werkvormen in. Onze aanpak is gestructureerd waar nodig, intuïtief waar passend.

Opzet van het traject

We starten bij je thuis of in je werkpraktijk met een kennismakingsgesprek. We besluiten in overleg of de retreat bij je past. De retreat bestaat uit 8 dagen, inclusief heen- en terugreis. We begeleiden – naar keuze – de transfer van het geleerde naar werk en leven door middel van individuele coaching bij de invoering van de voornemens in de dagelijkse praktijk.

Opzet van de retreat

Dag 1:

Reisdag, aankomst, landen.

Dag 2 t/m 7:

Ochtend: meditatie/mindfulness-oefeningen, ontbijt, ochtendprogramma met thema (plenair, individueel), lunch, vrije middag (tijd voor 'scharrelen', niks doen, zwemmen, wandelen, slapen, enz.) reflectie voor het avondeten, diner, avond vrij. Er is halverwege de week een vrije dag, waarin je naar keuze kunt genieten van wat de regio biedt. Thema's die in de ochtenden aan de orde komen:

- Zelfbewustzijn: gedachten, emoties, lichamelijke gewaarwordingen
- Zelfkennis: talenten, waarden en ambities, kracht en valkuilen
- Zelfsturing: leefstijl (eten, slapen, bewegen), kiezen, doelen en grenzen stellen

Dag 8:

Inpakken, afscheid, terugreis



Wat deze reis bijzonder maakt

- Thuis beginnen en eindigen: kennismaken thuis en individuele coaching op de thuis- en werkplek om voornemens uit te voeren
- Alles wat de gezondheid bevordert is aanwezig: schone lucht, schoon water, mooie natuur, gezonde voeding, beweegmogelijkheden, stilte, ruimte, echt contact, ruimte voor inspiratie, balans tussen inspanning en ontspanning (denk aan de blue zones*)
- Kleine groep, maximaal 6 deelnemers
- Huiselijke atmosfeer
- Professionele begeleiding door twee trainers
- Tijd om te verwijlen, scharrelen, niks te doen, te dromen
- Prachtige plek met uniek uitzicht, waar je je direct thuis voelt, gastvrije en goede verzorging,
- Begeleiding die thuis is in de omgeving en veel kennis heeft van de regio, de natuur en de cultuur

* Blue zones: hier worden de mensen oud. Door een gezonde leefstijl (voeding, beweging, gezonde lucht, sociale contacten, balans inspanning-ontspanning)

Quotes van deelnemers die eerder deelnamen aan een week op deze locatie:

"Wezenlijke en blijvende verandering waar ik heel blij mee ben"

"Zeer kundige en professionele begeleiding, niks is hen teveel"

"Even helemaal los van thuis"

"Ik hoefde alleen maar met mezelf bezig te zijn en werd heerlijk verzorgd"

"Wat een prachtige en inspirerende plek"

"Ik heb een leven voor en een leven na deze week"

"Hier kan maanden coaching niet tegen op"



Investing

Dit programma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Individueel kennismakingsgesprek;
- 8-daagse retreat met 2 begeleiders, maximaal 6 deelnemers;
- Individueel nagesprek

Kosten: €1948,- , BTW-vrij.

Inbegrepen:

- Kennismakingsgesprek;
- Week retreat met groepsgewijze en individuele professionele begeleiding door 2 trainers;
- Logies en ontbijt op basis van 2-persoonskamer;
- Vervoer ter plekke (transfer vliegveld-locatie, vervoer gedurende de week);
- Materialen training;
- Koffie, thee en fruit onbeperkt.

Exclusief:

- Vlucht (kosten zijn naar schatting €350,- tot 400,- afhankelijk van moment van boeken)
- Lunches en diner (schatting voor de hele week €150,- tot 200,-)

Met wie ga je op reis?

Wij, Caroline van Hoogstraten (psycholoog/coach) en Ineke van den Berg (loopbaan-professional/coach), hebben samen meer dan 50 jaren professionele ervaring in het begeleiden van mensen in werk en leven met een schat aan inzichten en methodieken. We zijn door de wol geveerd en hebben aan den lijve ervaren hoe om te gaan met stress. We hebben een duidelijke visie op stress- en burnout. Stress is geen ziekte, de klachten zijn een symptoom van een ziekelijke leef-, werk- en/of denkwijze. We geloven dat het lichaam gezond reageert op een ongezonde situatie en dat het lichaam een ongelooflijk herstellend vermogen heeft. We bieden therapeutische en ontwikkelingsgerichte kennis en kunde op individueel, groeps- en organisatie-niveau: m.a.w. we weten waar we het over hebben. We houden niet van problematiseren, wel van onder ogen zien en erkennen, we focussen op kracht en we zijn altijd gericht op leren voor de toekomst. In de begeleiding zijn liefdevolle aandacht, kwaliteit, humor en resultaatgerichtheid kernwaarden.



Caroline van Hoogstraten



Ineke van den Berg

Voor meer informatie en aanmelding
M Caroline van Hoogstraten 06-46143627
M Ineke van den Berg 06-40893489