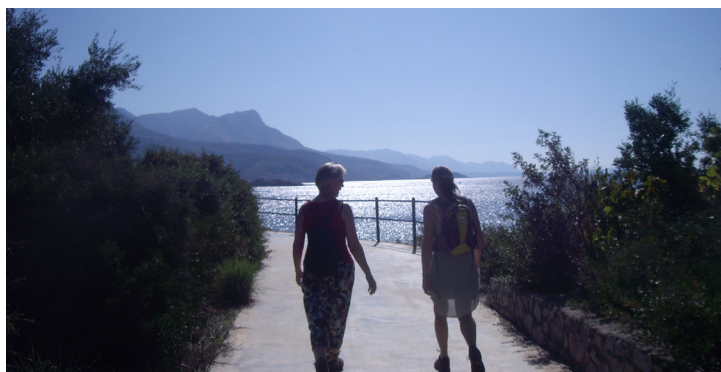


# Retreat: 'Op reis om thuis te komen'

In Griekenland–Mani-Peloponnesos

## Voor wie is dit programma?



Professionals die behoefte hebben aan reflectie, rust en inspiratie en iets of het anders willen gaan doen in werk en leven.

- Je hebt het gevoel geleefd te worden;
- Je voelt je soms niet meer thuis in je werk of niet meer thuis bij jezelf;
- Je verlangt ernaar even afstand te nemen van de dagelijkse beslommeringen;
- Je wilt graag de balans opmaken en heldere keuzes maken in je (levens)loopbaan;
- Je zoekt professionele begeleiding bij het bovenstaande.

## 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 veranderen is het belangrijk om uit je dagelijkse patroon van doen en aanpakken te stappen. Stoppen met doen en wilskracht en eerst maar eens LATEN gebeuren wat wil gebeuren.
- Op de bestemming (Peloponnesos Griekenland) kun je je batterij echt opladen. Het is er heilzaam, rustig en inspirerend. De begeleiders kennen de plek en regio op hun duimpje.

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

“Hier kan maanden coaching niet tegen op”

“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”

“Ik ging redelijk blanco de trainingsweek in, en ik kan alleen maar benadrukken dat de impact van deze week op mij enorm is geweest. De locatie is magisch, waarbij je echt even helemaal kunt disconnecten van het “dagelijks leven” onder de best mogelijke omstandigheden. Er zat een mooie opbouw in de week, ik ben geïnspireerd en heb enorm veel inzichten en tools gekregen om in het dagelijks leven te gebruiken. Het was een intense week (in de positieve zin van het woord) en ik zou zonder nadenken nog een keer deelnemen.”



## Doelstelling

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



### *Bewustwording*

- Inzicht in verworvenheden en potentieel
- Bewustzijn van persoonlijke kracht, waarden en talenten
- Inzicht in energie gevende en energie kostende factoren
- Inzicht in onrust veroorzakende gedragspatronen, gedachten en emoties

### *Bijkomen, batterij opladen*

- Helderheid door afstand van het dagelijkse leven
- Ruimte creëren en stilstaan
- 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
- Inzicht in je kwaliteiten en valkuilen
- 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 met een kennismakingsgesprek in Nederland. We besluiten in overleg of de retreat bij je past. Dan is er een kennismakingsbijeenkomst. 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)
- Middag: lunch, vrije middag (tijd voor 'scharrelen', niks doen, zwemmen, wandelen, slapen, enz.), reflectie voor het avondeten
- Avond: diner, avond vrij.

Er is voldoende tijd en ruimte 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
- Transfer naar werk en leven: doelen, plannen, voornemens

Dag 8: Inpakken, afscheid, terugreis



## Wat deze reis bijzonder maakt

- Thuis beginnen en eindigen: thuis kennismaken met trainers en deelnemers en afronden met terugkombijeenkomst om voornemens te borgen
- 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 stil te staan, 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)

## Investering

Dit programma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Individueel kennismakingsgesprek;
- Kennismakingsbijeenkomst
- 8-daagse retreat met 2 begeleiders, maximaal 6 deelnemers;
- Individueel nagesprek en/of terugkom-bijeenkomst

Kosten: 2.498,- , BTW-vrij.

Inbegrepen:

- Kennismakingsgesprek en kennismakingsbijeenkomst;
- Week retreat met groepsgewijze en individuele professionele begeleiding door 2 trainers;
- Logies en ontbijt op basis van 1-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 450,- afhankelijk van moment van boeken). N.b. de begeleiders adviseren over passende vluchtmogelijkheden
- Lunches en diner (schatting voor de hele week 150,- tot 200,-)

## Met wie ga je op reis?

Wij, Mieke Litmaath (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 geverfd en hebben aan den lijve ervaren hoe om te gaan met de drukte van het leven. We geloven dat iedereen meer potentieel heeft dan hij benut. We bieden therapeutische en ontwikkelingsgerichte kennis en kunde op individueel, groeps- en organisatie-niveau: we weten waar we het over hebben. We houden niet van problematiseren, wel van erkennen. We focussen op kracht en we zijn altijd gericht op leren voor de toekomst. In onze begeleiding zijn liefdevolle aandacht, kwaliteit, humor en resultaatgerichtheid kernwaarden.



Mieke Litmaath



Ineke van den Berg



ZOÉ Training en Coaching is een CRKBO geregistreerde Opleidingsinstelling



Voor meer informatie en aanmelding  
Mieke Litmaath 06-82135115  
Ineke van den Berg 06-40893489