



**IK STA EVEN STIL, DAT IS EEN
HELE VOORUITGANG**

Berthold Brecht

WAARDE(N)VOL LEVEN

Heb jij moeite om alle ballen in de lucht te houden?
Vraag je je wel eens af waarom je doet wat je doet, waarom je de keuzes maakt die je maakt?

Hoe zou het zijn om (weer) zelf sturing aan je leven te geven?
Tevreden zijn met werk *en* privé, meer aandacht voor je gezin, je kinderen en genieten van de kleine dingen?
Onze filosofie is dat, wanneer je je door je waarden laat leiden, je zelf verantwoordelijkheid neemt voor je geluk.
Wat wij kunnen doen is je helpen daar de juiste weg in te vinden.

Door letterlijk afstand nemen, je uit je vertrouwde omgeving te halen, door een doordachte inhoud, opbouw en tijdsduur van de training en door begeleiding van de vertaling naar de praktijk zorgen we voor concreet resultaat.
Even stilstaan bij wat voor jou nodig is. Na de training heb je een stevige basis om het stuur van je eigen leven weer echt in handen te nemen.

WAT GAAN WE DOEN?

ZONDAG

AANKOMST

Aankomst op Monte Rosa in de namiddag.

Je maakt kennis met de andere deelnemers en met Gerdine en Nienke.

We genieten van een welkomstdrankje en een heerlijk Portugees diner.

MAANDAG

VERKENNEN

We beginnen met het in kaart brengen van jouw specifieke basisbehoeften. Wat motiveert jou, wat geeft energie?

Na een lunch (bij goed weer in de tuin) maken we tijdens een wandeling kennis met de omgeving van Monte Rosa en starten we het onderzoek naar onze persoonlijke waarden. Wat wil jij betekenen in werk en privé?

DINSDAG

VERDIEPEN

We verdiepen het onderzoek naar onze waarden en belemmeringen. en gaan naar het strand om te lunchen. Met een boot maken we een grottentocht, met tijd voor reflectie.



WOENSDAG

FOCUSSEN

We gaan met elkaar in dialoog. Aan het zwembad, in de tuin, tijdens een wandeling door het Portugese landschap. Aan het einde van de ochtend bekijken we tijdens een 'werkatelier' wat jij nodig hebt om dichter bij je waarden te komen.

De middag is vrij om eigen activiteiten te plannen; de omgeving te verkennen, een wandeling te maken (al dan niet met een ezel), een massage te nemen of lekker te luieren met een boek aan het zwembad.

In deze middag is een coachingsgesprek met Gerdine of Nienke ingepland, op een moment dat het beste past voor jou.

's Avonds genieten we weer van een heerlijk Portugees diner, of gaan samen eten in het dorpje.

DONDERDAG

WRAP UP/ BORGEN

Vandaag maken we de vertaalslag: wat is jouw kompas, wat neem jij je concreet voor, en hoe kun je op koers blijven?

Aan het eind van de middag doen we samen met de kok boodschappen voor de kookworkshop, waarin we echte Portugese gerechten leren bereiden. Hierna genieten we samen van ons zelfbereide diner.

VRIJDAG

VERTREK

Na een gezamenlijk ontbijt is het tijd voor de terugreis, of om je verblijf in Portugal nog even voort te zetten....

PORTUGAL, 6-DAAGSE

Week 37: 11 t/m 16 september (8 plaatsen beschikbaar)

Investering in deze training: € 2195,00

Bij inschrijving vóór 1 mei 2016: € 1995,00

Inclusief:

- Training olv Nienke van Alten en Gerdine Slot
- Groepsgrootte maximaal 10 deelnemers
- Trainingsmateriaal
- Kamer met bad of douche en toilet
- Volpension
- 2 individuele vervolgssessies na de training

Exclusief:

- vlucht en transfers
- BTW
- Persoonlijke uitgaven
- Reis- en annuleringsverzekering

DE BEGELEIDERS

De begeleiding is in handen van Gerdine Slot en Nienke van Alten: oud-collega's die elkaar gevonden hebben in een mensgerichte, no nonsens manier van werken: analytisch, oplossingsgericht, professioneel betrokken, liefdevol confronterend. Ons trainingsaanbod is met name gebaseerd op de meest recente inzichten in ACT en Positieve Psychologie.

DE LOCATIE

Monte Rosa ligt in het zuidwesten van de Algarve, vlakbij Lagos en vissersdorpjes als Burgau en Salema. Het complex beslaat 4 hectare glooiend terrein met veel oude amandel- olijf- en vijgenbomen. Het complex bestaat uit een aantal met zorg gerenoveerde authentieke boerenwoningen.

CONTACTINFORMATIE

Gerdine Slot

T +31 654 36 50 97

E info@unyck.nl

I www.unyck.nl

Nienke van Alten

T +31 652 45 11 17

E info@buro-psi.nl

I www.buro-psi.nl

