



Maatschap Loopbaanzaken **Amsterdam**
Hoofdvesting Timorplein 50
1094 CC Amsterdam
020 8801162
KvK: 34.31.54.25
Rekeningnummer: 78.68.27.408
BTW nummer: 8200.30.673
info@loopbaanzakenamsterdam.nl

Weekend Rust in de Ardennen

Een weekend heerlijk tot rust komen in een pittoresk deel van de Belgische Ardennen en leren deze ontspanning terug te brengen in het dagelijks leven. Dit is het doel van het weekend 'Rust in de Ardennen'. Er is ruimte voor genieten van de prachtige natuur, heerlijke maaltijden en flinke wandelingen, maar ook voor een praktisch programma waarmee u uw inzicht in de oorzaken van uw stressklachten vergroot en methoden aangereikt krijgt om hier constructiever mee om te gaan.

Waarom deelnemen aan dit weekend?

Er zijn verschillende redenen om deel te nemen aan dit ontspanningsweekend:

- U merkt dat u (te) veel spanning ervaart en moeite heeft tot rust te komen
- U heeft het nodig even afstand te nemen van uw dagelijkse bezigheden om uw inzicht te vergroten
- U wilt graag werken aan een betere balans tussen werk en privé

Voor wie is dit weekend bestemd?

- Dit weekend is bestemd voor iedereen die toe is aan rust en graag wil leren op een ontspannen manier in zijn of haar leven te staan.
- Outplacement-, loopbaan- en reïntegratietrajecten zijn erg gebaat met rust en ontspanning. Soms is het nodig om eerst tot rust te komen, voordat op een nuttige manier aan de loopbaan gewerkt kan worden. Soms ook is het noodzakelijk om te werken aan ontspanning om verergering van de klachten of een terugval te voorkomen.

Wat is het resultaat?

Na afloop van het weekend:

- Bent u heerlijk tot rust gekomen
- Hebt u een beter inzicht in de factoren die bij u tot stress leiden
- Heeft u handvatten om rust te brengen in uw dagelijks leven en een beter evenwicht te creëren tussen werk en privé
- Hebt u een concreet plan om de ontspanning na het weekend blijvend te integreren

Inhoud van de training

Op het programma staan twee flinke wandelingen in de natuur, gezellig eten en samen zijn met andere deelnemers en daarnaast een trainingsprogramma van ca. 6 uur. Aan de orde komen de verschillende oorzaken van stress, inzicht in uw eigen stresspatroon en tips en opdrachten om spanning te voorkomen en de rust te bewaren. U oefent met de nieuwe gedragspatronen en krijgt opdrachten waarmee u de gewenste verandering op gang brengt.

Het trainingsprogramma vindt plaats op verschillende momenten in het weekend en omvat onder meer:

- Theorie over de oorzaken en mogelijke gevolgen van stress
- Het verkrijgen van een beter inzicht in het eigen stresspatroon en stressniveau met behulp van onder meer een bodyscan
- Het aanleren van ontspanningstechnieken
- Het verkrijgen van inzicht in de eigen krachtbronnen
- Stiltewandelingen
- Wandelcoaching
- Schrijfopdrachten
- Massage

Wilt u deelnemen?

Duur:	weekend (vanaf vrijdag 16.00 tot zondag 17.00 uur)
Datum:	18 t/m 20 maart 2011
Plaats:	Belgische Ardennen (ca. 45 km ten zuiden van Luik)
Trainers:	May Schoeber en Petra van Os
Kosten:	deelname aan dit weekend €495,-- exclusief BTW per persoon
Aantal deelnemers:	minimaal 8 en maximaal 16

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met May Schoeber: 06 1540 6851
Het huis kunt u zien op www.vakantiehuisgrandbru.nl