



PENSIOENQUEST[®]

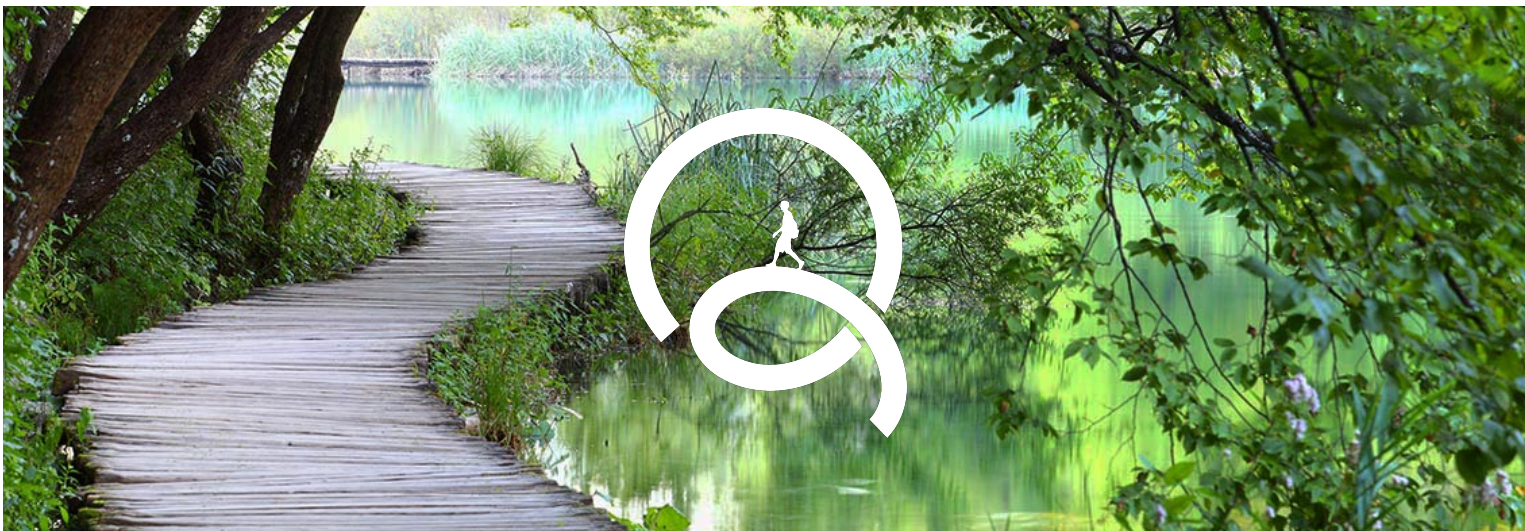
Driedaagse
Vorbereiding op een
nieuwe levensfase



12 – 14 september 2018



MYQUEST



Voor wie

Je pensioen is in zicht. Over een paar jaar, of over een paar maanden trek je de deur dicht achter je werkzame bestaan. En dan? Oppassen op de kleinkinderen? Op reis? Als vrijwilliger of als ZZP-er aan het werk? Eindelijk tijd voor die grote hobby? Hoe gaat je leven eruit zien?

Je hebt er vast al over nagedacht, maar nu komt het dichterbij. Gun jezelf de tijd om bewust stil te staan bij de grote verandering die er aankomt. Zodat je bewust je pensioen instapt. De PensioenQuest van MyQuest biedt je die kans.

Tijdens de PensioenQuest besteed je aandacht aan vragen als:

- Hoe kun je je resterende werkzame jaren of maanden zinvol invullen?
- Wat is voor jou essentieel?
- Hoe wil je afscheid nemen van je werk?
- Wie wil je zijn als je niet meer werkt?

Waarom

Met je pensioen verandert je leven ingrijpend. Dat van jou en van je naasten. Het ritme waarin je jaren hebt geleefd verdwijnt. De vanzelfsprekendheid van je rol valt weg. Als jij zelf niets onderneemt, gebeurt er ook niets. Wat een vrijheid! Die kan je op het ene moment toelachen en even later beangstigen. Je bent nog fit en tot veel in staat. Wat ga jij doen met deze vrijheid en energie? Hoe maak je van deze nieuwe levensfase een betekenis-volle tijd?

Resultaat

Je weet wat je nodig hebt om invulling en betekenis te geven aan deze nieuwe fase. Je hebt zin om de mensen die jou dierbaar zijn hierin mee te nemen. Je kijkt met vertrouwen uit naar je pensioen, omdat je een duidelijk beeld hebt van hoe jij met je nieuwe vrijheid om wil gaan. En hoe je op een nieuwe manier betekenis gaat creëren voor jezelf en voor anderen.



Aanpak

Je maakt een commitment om 2,5 dag offline te zijn. Je gaat met ons de natuur in, lopen. Lopen in de natuur helpt je om los te komen van je dagelijkse patronen en ideeën. Wij brengen de beste persoonlijke coaches en jarenlange ervaring. We werken met bewezen effectieve technieken, waaronder Co-Active® coaching, Theory U en waarderend onderzoek. Samen met anderen onderzoek je jouw toekomst. Jij brengt de bereidheid drie dagen open en eerlijk jezelf te zijn.



Lopen in de natuur helpt je om los te komen van je dagelijkse patronen en ideeën



Het vertrek: beginpunt van mooie ideeën

- *Loesje*

Waarom lopen?

Tijdens de PensioenQuest lopen we in een rustig tempo tussen 10 en 15 km per dag van B&B naar B&B. Lopen werkt stimulerend. De repeterende beweging activeert dat deel van je hersenen waar nieuwe mogelijkheden liggen. Door een ruimere blik ontdek je die mogelijkheden, kijk je frisser en creatiever.

Lopen zorgt ook voor natuurlijke momenten van stilte, waarop je dieper inzicht in jezelf krijgt. Trainingen waarin bewogen wordt, zijn bewezen meer effectief dan zittende trainingen.

Intake & borging

Voorafgaand aan de PensioenQuest ontvang je een vragenlijst en maken we kennis in een telefonisch intakegesprek. Na de PensioenQuest hebben we nog een afrondend gesprek, waarin de losse eindjes worden afgehecht. Drie maanden na de QuestTrek is er een terugkom-middag waarin we samen kijken waar je staat en vooruitblikken op de komende jaren.

Benodigheden

Stevige wandelschoenen, regenkleding en dagrugzakje. Na inschrijving ontvang je een paklijst van ons met handige tips.



Programma

Dag 1: Aankomen en Terugkijken

Met behulp van diverse opdrachten waar je individueel of in tweetallen aan werkt, breng je in kaart wat het leven je heeft geleerd, wat belangrijk voor je is en waar je met dankbaarheid op terugkijkt. De coaches zorgen voor verdieping in de gesprekken en helpen je om belangrijke rode draden te ontdekken.

Dag 2: Onbevangen Verkennen

Op de tweede dag werk je met wie je in de kern bent. Waar je energie van krijgt en wat altijd een plaats in je leven zal houden. Je onderzoekt de nieuwe mogelijkheden die verschijnen aan je horizon.

Dag 3: Kiezen en Delen

Op dag drie maak je de balans op en ga je keuzes maken. Van ideeën en mogelijkheden beweeg je naar kiezen en committeren. Waar heb je echt zin in en wat ga je doen? Hoe betrek je daar de mensen bij die je lief zijn? Je maakt een concreet plan om je gewenste toekomst te realiseren, inclusief een concrete stap die je binnen tien dagen gaat zetten.

Lees meer op PensioenQuest.nl

Reacties van PensioenQuest® deelnemers

"Je staat voor een ingrijpende wijziging in je leven: je gaat met pensioen. Hoe waardevol is het dan om gedachten daarover te delen met anderen. Niet zomaar, maar in de vorm van wandelgesprekken, opdrachten en gezamenlijke activiteiten. Door dit contact, dat professioneel maar niet al te aanwezig wordt begeleid door de coaches, wordt je gezichtsveld verbreed. Daarnaast levert de PensioenQuest een paar hele gezellige dagen in een prachtige omgeving!"

"Een bijzondere, persoonlijke reis, zowel letterlijk als figuurlijk. In de mooie en rustige natuur werken aan belangrijke vraagstukken en patronen in mijn leven heeft voor mij zeer verhelderend gewerkt. Het vertrouwen en de veiligheid in de groep en de prettige en professionele begeleiding heeft daar een grote rol in gespeeld."

"Voor mij was het een levensveranderende training, ik heb talenten en dromen van mezelf teruggevonden die helemaal verdrongen waren geraakt."



Wanneer?

12 – 14 september 2018

We starten op woensdag om 12:00u en eindigen op vrijdag rond 16:00 u.

Kosten?

€ 1.400,- inclusief intake, terugkom-middag, maaltijden en overnachtingen. Dit bedrag is exclusief 21% BTW.

Informatie & Aanmelding

E info@myquest.academy
T 030 207 207 4
T 06-220 47 996

www.PensioenQuest.nl

Over de accommodatie

We verblijven in eenvoudige onderkomens: familiehotel, B&B of groepsaccommodatie. Voor de avondmaaltijd wordt gezorgd en de lunch is vaak een picknick onderweg. Met speciale dieetwensen kan rekening gehouden worden, deze geef je op je inschrijfformulier.

Is het lopen zwaar?

Overdag loop je met je dagrugzak van de ene accommodatie naar de andere. Gemiddeld loop je ongeveer 16 kilometer per dag in rustig tempo en met pauzes. De tocht is voor iedereen met een redelijke conditie normaal gesproken goed te doen.

Mocht je hierover twijfelen, neem dan even contact met ons op.

Ben ik bereikbaar tijdens de QuestTrek?

We raden je aan om offline te gaan voor de duur van de QuestTrek, dit maakt je leren diepgaander. Je kunt de contactgegevens van de coaches doorgeven aan familie of anderen voor noodgevallen.

Wat moet ik meenemen?

Na aanmelding ontvang je een materiaallijst. Naast je dagrugzak kun je een koffer meenemen. Voor vervoer daarvan wordt gezorgd.

QuestTrek®

Leiderschap

Coaching

Teamcoaching

Workshops

Trainingen

WWW.MYQUEST.ACADEMY

Grebbenberglaan 15
Postbus 2036 · 3500 GA Utrecht
030-207 207 4 · info@myquest.academy

