

Retraite

Stilstaan en richting kiezen



- 2-daagse retraite voor professionals op een kruispunt in hun carrière
- Bij de Hoorneboeg in Hilversum
- Van 9:30 tot de volgende dag 17:00 uur
- €1450,- exclusief BTW, factuur via werkgever mogelijk
- Inclusief maaltijden en overnachting

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

Boek je ticket via de website

Heb je het te druk om stil te staan bij de belangrijke keuzes in je loopbaan? Op een prachtig landgoed neem je de tijd om te luisteren naar je lichaam, je gevoelens, je gedachten en verlangens. Leer stil te staan en bewust richting te geven aan de volgende stappen van je carrière.

Tijdens deze retraite leer je:

- Stilstaan door verschillende vormen van meditatie en ademwerk
- Je eigen gedachten, gevoelens en verlangens kennen
- Je eigen lichaamssignalen beter begrijpen
- Je drijfveren en motivatie ontdekken op werkgebied
- Een visie voor de toekomst ontwikkelen
- Balans aanbrengen op basis van jouw waarden
- Een actieplan maken om jouw drijfveren te vertalen naar je leven en je werk



Meer dan 2500 professionals volgden een programma bij The School of Life

DAG 1:

Hoe leer ik stil te staan?

Je start met zelfonderzoek en leren stilstaan. Met behulp van verschillende meditaties, ademhalingstechnieken en opdrachten leer je jezelf beter kennen. Welke gedachten heb ik eigenlijk? Welke gedachten komen steeds terug, en is daar een patroon in te herkennen? Hoe maak ik contact met mijn lijf en met mijn emoties? Door de werkvormen die we je aanreiken leer je om je eigen lichaamssignalen te herkennen en onderscheid te maken tussen sensaties, gedachten, emoties en verlangens. Op deze manier leer je jezelf en je eigen behoeften beter kennen en leer je technieken die je na de retraite ook in je dagelijks leven kunt toepassen. Je verkent jouw persoonlijke vraag en bekijkt deze in het licht van jouw professionele loopbaan.

DAG 2:

Hoe geef ik richting aan mijn loopbaan zodat deze past bij mijn drijfveren en waarden?

Tijdens de tweede dag onderzoek je jouw innerlijke vuurtje: wat zijn de drijfveren en waarden die voor jou zo belangrijk zijn dat je ze wilt kunnen vertalen naar jouw professionele loopbaan? Wat zijn jouw talenten die hierbij passen? Hoe kun je de vragen 'wat wil ik?' en 'wat kan ik?' in lijn brengen zodat ze passen bij wie je bent en welke richting je op wilt? Je krijgt op deze dag handige modellen en tools aangereikt die je zullen helpen om richting te geven aan je loopbaan. De retraite sluiten we af met een oefening waarin je alle inzichten van de twee dagen meeneemt. We kijken terug op dat wat je hebt geleerd over jezelf en we kijken vooruit zodat je meer regie kunt nemen over je loopbaan. Met een laatste snack ga je voldaan naar huis!

“Als je behoefte hebt om te reflecteren, na te denken en twee dagen uit het hectische leven te stappen, is dit de perfecte 2-daagse training!”

“Erg fijne omgeving waar ik los kon komen van mijn dagelijkse routine. Je komt met een concreet stappenplan weer thuis.”

“In twee dagen een ‘APK’ voor zowel werk- als privéleven. Wat vind ik echt belangrijk? Een fijne trainer, een omgeving die uitnodigt tot daadwerkelijk stilstaan en concrete stappen om ook na deze twee dagen zelf aan de slag te gaan.”

- DEELNEMERS OVER DE RETRAITE STILSTAAN EN RICHTING KIEZEN

DE DOCENT VAN DEZE RETRAITE:

Inge Dessing

Inge Dessing is psycholoog, coach en trainer. In haar werk brengt zij mensen en teams in beweging door te inspireren en te reflecteren. Zij werkte jarenlang als adviseur bij een groot Nederlands adviesbureau, waar zij leiderschap ontwikkelde voor verschillende organisaties. Daarvoor studeerde zij cum laude af als arbeid- en organisatiepsycholoog met een specialisatie in leiderschapsontwikkeling. Inge ontwikkelde speciaal voor The School of Life deze retraite.



OVER DE HOORNEBOEG

Tijdens deze business retraite kom je twee dagen naar de hei van de Hoorneboeg, een voormalige buitenplaats met een grote ruimte voor groepssessies. Overdag volg je het programma met de groep. 's Avonds is er ruimte om te wandelen over de hei, tot rust te komen in de sauna of een boek te lezen bij het haardvuur. Over eten hoeft je je geen zorgen te maken. We zetten het voor je klaar en je eet gezellig met elkaar.

OVER THE SCHOOL OF LIFE

The School of Life is dé partner voor mensen en organisaties die emotioneel intelligent willen groeien. Met onze inzichten, trainingen en tools versterken we vaardigheden, creëren we verbinding en helpen we iedereen met voldoening floreren. Verbeter prestaties, relaties en welzijn. Voor een succesvol, betekenisvol en toekomstbestendig bestaan.

NEEM CONTACT OP

Meer weten? Neem dan contact op met amsterdam@theschooloflife.com.

We adviseren je graag welk programma het beste aansluit bij jouw behoeftes op basis van je situatie, vragen en gewenste ontwikkeling.