

Vierdaagse Mini-Sabbatical

Laad jezelf op met inspiratie en energie.

Ontdek in een ontspannen sfeer je passie en talenten. Door stilstaan en bewegen.

Door een mini-documentaire over jezelf en je toekomst te maken...



Grenzeloos Coaching & Trainings

Verwen jezelf

Bij je inspannen hoort ook lekker verwend worden. Een professionele kok zorgt tijdens de Mini-Sabbatical voor goede en gezonde maaltijden, lekkere tussendoortjes en drankjes. Je krijgt ook de tijd om tot rust te komen, te wandelen of alleen te zijn. Heb je behoefte aan een begeleide meditatie of een mini-wandelcoachsessie? Ook daar is ruimte voor in het programma.

Iets voor jou?

Deze Mini-Sabbatical is voor een ieder die zijn passie wil (her)ontdekken en verder vorm wil geven. Vóór definitieve aanmelding vindt altijd een telefonisch intake plaats om na te gaan of de Mini-Sabbatical iets voor jou is. Er is geen leeftijds- of achtergrondbeperking. De sabbatical heeft nadrukkelijk géén therapeutisch karakter. Wil je de Mini-Sabbatical in het kader van je werk volgen? Overleg met je werkgever of er ruimte voor is in het opleidingsbudget.

In-company/werkgever

De Mini-Sabbatical kan ingezet worden als loopbaan-, persoonlijke ontwikkelings of outplacementinstrument. Het is ook mogelijk deze sabbatical exclusief voor (grotere) groepen te boeken voor bv. teambuilding of visie-ontwikkeling. Data, duur, locatie en prijs te bepalen in overleg.

Wanneer?

De Mini-Sabbatical vindt meerdere malen per jaar plaats. Houd de site in de gaten voor de planning. De minimale groeps-grootte is zeven personen.

Waar?

Aan de rand van een Limburgs natuurgebied in een gastvrije, gerenoveerde boerderij. Zie www.deplaatsmaasbree.nl.

Kosten

995,- (incl. BTW) voor particulieren en 2495,- (excl. BTW) voor organisaties. Inclusief overnachtingen, begeleiding/coaching, eten, drinken en (film)materiaal. Exclusief reisverzekering en reiskosten.

Nieuwsgierig? Zin?

Neem vrijblijvend contact op met Chantal van Arensbergen van Grenzeloos Coaching & Training (06-25587542) of kijk voor meer informatie en ervaringen van deelnemers op www.mini-sabbatical.nl.

"Tijdens mijn Mini-Sabbatical heb ik een heel lange weg gelopen binnen hele korte tijd. Ongelooflijk!"

Isabelle Fabre



“All journeys have secret destinations of which the traveler is unaware.”
Martin Buber

De luxe van een sabbatical kan niet iedereen zich veroorloven. Onze Mini-Sabbatical biedt uitkomst. Trek je vier dagen (waarvan twee dagen in een weekend vallen) terug op een mooie locatie en vorm samen met het sabbatical-team van Grenzeloos Coaching & Training een beeld van jou en jouw toekomst. Letterlijk, want je maakt een mini-documentaire over jezelf!

De centrale vragen die je tijdens je Mini-Sabbatical stelt zijn: waar ligt mijn passie? Wat zijn mijn drijfveren en kwaliteiten? En hoe kan ik die meer toepassen in mijn dagelijks leven? Iedere dag staat een nieuw thema centraal dat een relatie heeft met deze vragen. De bewegingsoefeningen en praktische coachingsopdrachten sluiten daarbij aan. De thema's zijn: lichaam & geest, loslaten & verbinden, solo & samen en vertrouwen & twijfel.

Maak een mini-documentaire over jezelf
Aan de hand van praktische opdrachten maak je een documentaire over jezelf en je toekomst. Dat doe je onder begeleiding van een ervaren documentairemaker en een coach. Soms ben je in beeld, soms de regisseur. De andere deelnemers geven feedback en spelen ook een rol in jouw film.

Film is een krachtige, effectieve werkvorm die aanzet tot reflectie en bewustwording. Het is verrassend en leerzaam om jezelf als hoofdrolspeler in je eigen documentaire te zien. De camera legt vast hoe je jezelf presenteert, waar je passie ligt en hoe je die (meer) in wilt zetten. Op de website www.mini-sabbatical.nl krijg je een inblik hoe oud-deelnemers dat deden.

Aan het einde van de Mini-Sabbatical neem je jouw visuele toekomstbeeld mee naar huis. Het is een steuntje in de rug en helpt je herinneren aan je 'overwinningen' en doelen die je jezelf hebt gesteld.

Ga uit je hoofd en in je lijf

Uit onderzoek is gebleken dat beweging een positieve invloed heeft op je denkprocessen. Je komt eerder los uit gedachtencirkels en kunt makkelijker buiten de bestaande kaders treden. Iedere dag doe je onder deskundige en enthousiaste begeleiding bewegingsoefeningen en dansimprovisatie. Uiteraard binnen je eigen mogelijkheden en wat goed voor jou voelt. Door de beweging, samen en alleen, ben je openener, creatiever, scherper en beter in staat te luisteren naar je hart.



Grenzeloos Coaching & Training werkt voor de Mini-Sabbatical samen met professionals uit verschillende disciplines.



Chantal van Arensbergen is eigenaar van Grenzeloos Coaching & Training, wandelcoach en trainer. Ze bedacht en ontwikkelde de Mini-Sabbatical. Haar passie is mensen (weer) te laten ontdekken wat hun drijfveren en kwaliteiten zijn. Plezier en luchtigheid combineert ze met diepgang. *“Ik vind het geweldig om te zien hoe mensen stap voor stap hun authenticiteit naar buiten brengen.”*

Maryse den Hollander is dans/bewegingsdocent en begeleidt de beweging. Speelsheid en oprechtheid zijn kenmerkend voor haar werkwijze. Ze heeft een scherp oog voor ieder individu. *“Ik zie dans en beweging als krachtige instrumenten waardoor je meer over jezelf komt te weten.”*



Carel Braak is documentairemaker en scenarioschrijver. Daarnaast verdiept hij zich in boeddhisme en geeft hij meditatieles. *“Het magische van film is dat het je in staat stelt meer te leren over jezelf en de wereld om je heen.”*

Frank van Arensbergen is facilitair manager in een modern sportcomplex voor kinderen en jongeren met een beperking in Amsterdam. Organiseren en improviseren is hem op het lijf geschreven. *“Ik zorg er achter de schermen voor dat alles goed verloopt. Dat zit ‘m vaak in kleine details en goed aanvoelen wat iedereen nodig heeft.”*



Ariën Bos is een echte horecaman. Hij is manager van een horecazaak in hartje Amsterdam. Sinds zijn kinderjaren is hij al bezig met eten, drinken en gastvrijheid. Hij kan zijn creativiteit kwijt als hij achter de pannen staat. *“Ik geniet wanneer ik mijn gasten zie genieten!”*