

Expeditie Werkgeluk!

Malaga

Jaarprogramma
januari 2023 - december 2023



Hoe werkgelukkig ben jij?

Haal jij op dit moment alles uit jezelf wat er in je zit?

Zit jij qua werk op de juiste plek? Doe jij precies die dingen in je leven waar je blij van wordt? Of denk je weleens mwah... ik kan meer, ik wil wat anders, het is tijd voor verandering. Diep van binnen weet je dat er meer mogelijk is.

Maar wat precies? En hoe? Waar begin je?

In de waan van de dag is er vaak geen tijd om hier bij stil te staan. Je dag zit vol met afspraken en verplichtingen. Voor je het weet is er weer een week voorbij. Een week wordt een maand en een maand wordt een jaar. En zo struggle je door, terwijl je diep van binnen voelt dat het anders kan. Misschien wel anders moet.



In het kort...

Als je jezelf hierin herkent, dan vertellen we je graag meer over het jaarprogramma Expeditie Werkgeluk!.

Expeditie Werkgeluk! is een programma dat start in januari 2023 met een vijfdaags retreat in Malaga (Spanje). In een luxe villa, gelegen in de natuur en met een prachtige waterval op loopafstand.

Je bent uit je dagelijkse omgeving en door het programma ben je in staat om antwoord te geven op de vragen die al langer in je leven. Waar word ik écht gelukkig van? En wat kan ik doen om mijn dromen te verwezenlijken?

Na deze vijf dagen ga je aan de slag met je opdrachten en werkboek, volg je drie online Boost sessies gedurende het jaar en heb je de mogelijkheid om één of meer coachsessies / loopbaansessies in te plannen. In december 2023 vieren we jouw expeditie, jouw reis, met een ceremonie en een borrel in Dordrecht.

Datum retreat: 23 t/m 27 januari 2023

Locatie: Villa la Kookaburra, Coín -
Malaga

We werken met een kleine groep van
maximaal 10 deelnemers





Na het jaarprogramma

- Weet je wat voor jou echt belangrijk is in je werk en in je leven en kun je jouw werkvoorwaarden benoemen;
- Heb jij helemaal helder wat je dromen en verlangens zijn;
- Heb je inzicht in jouw persoonlijke talentprofiel met jouw unieke talenten en weet je hoe ze kunt inzetten om je doelen te bereiken;
- Weet je precies welke stappen je kunt gaan zetten om jouw doelen te realiseren (persoonlijk ontwikkelplan);
- Weet je wat jouw beren op de weg zijn en hoe je er mee om kunt gaan;
- Heb je een concreet overzicht van rollen, functies, banen en omgevingen die aansluiten bij jouw loopbaanprofiel;
- Heb je rust in je hoofd en in je lijf;
- Heb je verschillende routines geleerd die je kunt integreren in je dagelijks leven voor een extra dosis happiness;
- Kun je starten met het volgen van jouw eigen weg, je bent op koers!



Het is tijd om tijd te maken

EXPEDITIE WERKGELUK!

Het programma

Start doing what you love most! Het programma is gericht op het proces om je dromen en verlangens werkelijkheid te laten worden. Door kraakhelder te krijgen wat je dromen en verlangens zijn en door te werken aan je 'Yes! ik ga dit fixen' mindset, kom je in beweging en ben je in staat om je hart te volgen en de juiste stappen te zetten. Om zo alles uit jezelf te halen en jouw mooiste leven te leven!

Ontdek je superpowers

Alles begint bij zelfinzicht. Door te ontdekken wat jouw unieke superpowers zijn en te onderzoeken wat jou drijft (jouw WHY) wordt helder wat er allemaal voor je mogelijk is en waar jouw hart sneller van gaat kloppen. Wat is het verschil dat jij wil maken? Waar wil jij aan bijdragen? Hoe wil jij de wereld mooier maken? En daar blijft het niet bij. Want als je goed weet wat je wilt, weet je ook wat je te doen hebt om daar te komen. En wordt in actie komen een eitje én leuk!





Manifesteren?

Visualiseren, focus en positieve vibes!

Heb je weleens gehoord van de term manifesteren? Vast wel. Op het moment is het een hype. Sommige mensen zweren erbij, anderen vinden het een zweverig en vaag iets. Dat snappen we! Zeker wanneer je werk of leven op dit moment geen feestje is, lijkt het misschien wel onmogelijk om jezelf daar uit te manifesteren. Toch spelen onze gedachten een ontzettend grote rol in hoe ons leven uiteindelijk loopt. En daar zit jouw invloed!

Tijdens het jaarprogramma 'Expeditie Werkgeluk!' leer je hoe dit werkt en nemen we je mee in hoe jij met het sturen van jouw gedachten je dromen en verlangens kunt waarmaken. En ja, sommige mensen noemen dit manifesteren. Wij hebben het over visualiseren, focus houden en de kracht van positiviteit. Op een niet zweverige manier, met beiden voeten op de grond. En lekker praktisch.



‘Ok, dit klinkt interessant...’

Inzichten krijg je alleen wanneer je jezelf de tijd gunt om stil te staan. Dat je de ruimte en tijd neemt om te ontdekken en te onderzoeken. Dat is waarom het zo belangrijk is om uit de waan van de dag te ontsnappen en die ruimte op te zoeken op een plek waar geen afleiding is.

Waar kan dat beter dan onder de Spaanse zon midden in de prachtige natuur? Wij geloven in de juiste balans tussen ontspanning en actie. Relaxen in de vorm van stilte/ meditatie, hiken, yoga en genoeg tijd om te lezen en te schrijven in je werkboek. Of om te chillen in de jacuzzi en te genieten van een heerlijke massage. De actie zit in het volgen van creatieve workshops, één op één coaching en inspiratiesessies, uiteraard gericht op het proces om jouw dromen en verlangens werkelijkheid te laten worden.



In verbinding met jezelf

Tijdens het retreat leer je routines die je helpen om meer in verbinding te zijn met jezelf. Iedere ochtend wekken we je op hetzelfde tijdstip om te starten met een vers sapje of gembershot, een korte meditatie in het ochtendzonnetje en vervolgens een yoga sessie of workout.

Nadat je een gezond, lekker en vers ontbijt in de tuin hebt genuttigd, volg je een workshop of een inspiratiesessie. De middag is voor het ontspannen (een hike, massage of lekker lezen bij het zwembad) of je hebt jouw persoonlijke coachsessie.

Na het diner sluiten we de dag af met meditatie gericht op dankbaarheid, we luisteren naar muziek of een gedicht en we delen wat we geleerd hebben, de inzichten van de dag. We hebben het over zingeving, maar dan zonder al te veel gezweef. En dit alles onder de prachtige sterrenhemel van Malaga.





Move your mountain

Tijdens je persoonlijke coachsessie en tijdens de inspiratiesessies met de loopbaan & life coach ontdek wat je nodig hebt om jouw dromen en verlangens realiteit te laten worden. Heb je voldoende zelfvertrouwen? Hoe ga je om met beperkende gedachten (ik kan het niet, ik ben het niet waard, ik zal nooit slagen). Hoe kun je deze gedachten ombuigen? Heb jij de mindset die je nodig hebt om doelen te bereiken?

Tijdens deze sessies wordt gewerkt met Voice Dialogue, Motivational Interviewing, Transactionele Analyse en verschillende opdrachten vanuit de Positieve Psychologie. Ook maak je een wetenschappelijk onderbouwde online talentenanalyse (CliftonStrengths) die je inzicht geven in jouw 5 unieke talenten die jou succesvol kunnen maken. Zodat je weet met welke talenten en kwaliteiten jij jouw WHY in de wereld kunt zetten.



Vijfdaagse retreat

WORKSHOPS

Iedere dag volg je met de groep een creatieve workshop of een inspiratiesessie in de buitenlucht gericht op het proces om jouw dromen en verlangens werkelijkheid te laten worden.

ONTSPANNING

Een massage, yoga, een watervalhike, lezen bij het zwembad of chillen in de jacuzzi. Hoe ontspan jij het liefst? Het is allemaal mogelijk. De keuze is aan jou!

COACHING

Move your mountain. Tijdens je persoonlijke coachsessie ga jij met een loopbaan & life coach 1 op 1 aan de slag met dat wat jij nodig hebt om je doelen te bereiken.

REFLECTIE

Tijdens het retreat is genoeg 'me time' om te schrijven in je journal, te mediteren of te lezen. In de avonden hebben we het over zingeving, luisteren we muziek en delen we opgedane inzichten. Allemaal onder de prachtige sterrenhemel van Malaga.

Een dag uit het Expeditie Werkgeluk Retreat

- 08:00 uur Miracle morning
- 08:30 uur Sunrise Yoga
- 10:00 uur Gezond ontbijt
- 11:00 uur Inspiratiesessie What's your why?
- 14:00 uur Gezonde lunch
- 15:00 uur Vrije tijd / massage/ werken in je werkboek
- 18:00 uur Watervalhike
- 19:30 uur Gezond diner
- 21:00 uur dagafsluiting 'Dankbaarheid' met muziek



Ben je benieuwd naar het volledige programma? Laat het ons weten, we sturen het graag naar je op!



Er is meer..

Verandering kost tijd en is niet altijd makkelijk. Hoe vaak starten we enthousiast met goede voornemens, maar slagen we er toch niet in om die juiste vibe vast te houden en doelen te halen? Dat willen we bij jou niet laten gebeuren.

Het retreat zorgt voor inzicht en geeft je handvatten. Na het retreat komen we in drie Boost sessies online bij elkaar om ervoor te zorgen dat jij de juiste vibe vasthoudt en focus blijft houden. Zodat jij eind 2023 echt kan zeggen dat jij je doelen bereikt hebt of dat je goed op weg bent om ze te bereiken.

Verder kun je gedurende het jaar extra één op één coachsessies inplannen wanneer je merkt dat je een extra steuntje in je rug nodig hebt.

In december 2023 sluiten we het programma af met een ceremonie en borrel op de Waanzinnig Werkplaats in Dordrecht, waarin we samen terugblikken, jouw behaalde successen vieren en proosten we op jou en het leven!

Villa La Kookaburra

Op 45 minuten rijden van Malaga, in het plaatsje Coin, ligt een prachtige luxe villa, midden in de natuur: Villa la Kookaburra.

Zonnen bij het zwembad met adembenemend uitzicht op de bergen, eten onder de sterrenhemel, chillen in de jaccuzzi, yoga, hiken, zwemmen bij een waterval. Het kan er allemaal!

De villa beschikt over prachtige gestylde kamers. Chef Cees zorgt iedere dag voor vers ontbijt, lunch en avondeten (alles vegetarisch). Je hebt de keuze uit een gedeelde 4- of 2-persoonskamer.

Een prachtige plek waar je midden in de prachtige natuur in alle rust tot jezelf kunt komen.







Investering

Je investering voor het jaarprogramma 'Expeditie Werkgeluk' bedraagt €2.250,- exclusief BTW* (Betaal je het programma uit eigen zak? Dan gelden er andere tarieven. Neem contact met ons op voor meer informatie).

Dit is inclusief:

- 4 overnachtingen in Villa La Kookaburra, Malaga, 23 t/m 27 januari 2023
- Iedere dag een vers sapje, ontbijt, lunch, gezond tussendoortje en diner. Alles vers en vegetarisch (desgewenst vegan)
- 4 creatieve workshops en inspiratiesessies in Malaga
- Een masterclass Positiviteit
- 1 persoonlijke coachsessie
- Een watervalhike
- Dagelijkse stiltemomenten en meditaties
- Yoga en workouts
- Een shiatsu massage
- Werkboek Expeditie Werkgeluk
- Een talentenscan (CliftonStrengths)
- Transfer vanaf vliegveld Malaga naar La Villa Kookaburra
- 3 online Boost sessies gedurende het jaar
- Afsluitende ceremonie en borrel op de Waanzinnig Werkplaats in Dordrecht

Exclusief: vliegreis en eventuele extra coachsessies in Nederland



*Tip! Sommige werkgevers verstrekken een Persoonlijk Opleidingsbudget (POB). Dit jaarprogramma is gericht op persoonlijke ontwikkeling. Het kan zijn dat je werkgever je deelname gedeeltelijk of volledig kan vergoeden. Raadpleeg je werkgever en informeer naar de mogelijkheden.

Het team



Corrien (begeleider)

Corrien werkt nu 12 jaar als teamcoach, coach, loopbaanbegeleider en trainer. Op een interactieve manier en met een open, warme en ook nuchtere houding wil zij mensen helpen om de prik weer terug te krijgen in hun leven en in hun werk. Wat is prik? Uitstralen dat je lekker in je vel zit en dat je de dingen doet waar je blij van wordt. Corrien voelt zich een gelukking omdat zij een groot deel van het jaar in Spanje kan wonen en werken. Af en toe vliegt zij naar Nederland voor teamsessies, trainingen/workshops en om haar familie en vrienden te zien. Voor Villa La Kookaburra is Corrien de vaste begeleider/coach tijdens retreats en workations.



Josée (begeleider)

Josée werkt als loopbaanbegeleider (Noloc geregistreerd), coach en trainer. Zij is gespecialiseerd in werkgeluk. Het liefste dat zij doet is het begeleiden van professionals bij het maken van bewuste keuzes in keuzes in werk. Als motivator of als spiegel. Als aanjager of als steuntje in de rug. Twaalf jaar geleden droomde ze van haar eigen loopbaanpraktijk. Vijf jaar geleden werd deze droom werkelijkheid onder de naam Waanzinnig Werk, gevestigd in het centrum van Dordrecht. Ze heeft het graag over zingeving en dan zonder gezweef. Kenmerkend voor haar aanpak: energiek, positief, intuïtief, down to earth en vooral veel doen. Leeft haar mooiste leven samen met haar man, twee kinderen en hond in Dordrecht.



Marie - Claire (yoga en massage)

Marie-Claire (31) heeft een aangeboren interesse in andere culturen en dus werd de keuze om Culturele Antropologie te gaan studeren al op jonge leeftijd gemaakt. Na haar afstuderen is ze gaan werken voor verschillende non-profit organisaties. Maar na een paar jaar begon 'slow life' en de natuur haar steeds meer aan te spreken. Ze besloot dat het tijd was voor een carrièreswitch. Ze werd yogaleraar en begon twee nieuwe studies; Traditionele Chinese Geneeskunde en Shiatsu Massage. Het was ook in die tijd dat ze Sander ontmoette, slechts een maand voordat hij naar Spanje zou verhuizen. Lekkere timing, nietwaar? Claire woont nu in Malaga en is de vaste yogadocente én masseuse tijdens onze retreats.



Anna & Cees (hosts & kok)

Anna en Cees (beide 35) zijn in 2018 hun avontuur in Spanje gestart. Zij verhuisden van Rotterdam naar Alicante om daar een glamping resort te runnen in de bergen. De natuur, het omgeven zijn door diertjes en de rustige manier van leven heeft een zeer positieve invloed op hen gehad. Na 4 jaar hebben zij hun avontuur samen met hun 5 hondjes voortgezet in een prachtige villa midden in de natuur vlakbij Malaga. De naam van de villa is; La Kookaburra, de lachende vogel. Hun doel is altijd om mensen met een grote lach te zien vertrekken na een retreat.

Are you in?

Heb je interesse om het jaarprogramma 'Expeditie Werkgeluk!' te volgen? Leuk!
We ontvangen jouw aanmelding graag via info@waanzinnigwerk.nl voor 13 november a.s..

Na je aanmelding plannen we een intakegesprek met je in om kennis met je te maken.
Ook kun je dan al je vragen stellen die wellicht in je borrelen.
Dit intakegesprek is gratis en vrijblijvend.

Wil je eerst meer informatie ontvangen voordat je je aanmeldt? Ook dat kan natuurlijk!
Neem dan contact met ons op.

Corrien: 06-23056856, corriendejongh@gmail.com

Josée: 06-18549487, info@waanzinnigwerk.nl

Adios!

