

Expeditie werkgeeluk! #3

maandag 23 t/m vrijdag 27 september 2024

Wierschuur

Hippolytushoef - Nederland

(Op het geheime Waddeneiland Wieringen)



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? Wat houdt je tegen?

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 Expeditie Werkgeluk!

Na twee geweldige edities in Malaga vindt Expeditie Werkgeluk! dit jaar plaats in Nederland. In een prachtige gerenoveerde boerderij, midden in de natuur op een geheim Waddeneiland vlakbij Texel. Met het wad 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 uitgerust naar huis met veel inspiratie en heb je inzichtelijk welke stappen jij mag gaan zetten. Ook heb je voor jezelf in kaart gebracht wat jij nodig hebt om je voornemens vast te houden in het dagelijks leven.

Mocht je daarbij een steuntje in de rug kunnen gebruiken, dan is er de mogelijkheid om één of meer coachsessies / loopbaansessies na het retreat in te plannen.



Datum: 23 t/m 27 september 2024


Locatie: Wierschuur, Hippolytushoef

We werken met een kleine groep van maximaal 8 deelnemers



Na Expeditie Werkgeluk!

- Weet je wat voor jou echt belangrijk is in je werk en in je leven en kun je jouw persoonlijke (werk)voorwaarden benoemen;
- Heb je inzicht in jouw unieke kwaliteiten en jouw WHY en weet je hoe je ze in kunt zetten om zo de wereld een stukje mooier te maken;
- Heb jij helemaal helder wat je dromen en verlangens zijn;
- Weet je wat jouw beren op de weg en belemmerende patronen zijn en hoe je er mee om kunt gaan;
- Heb je inzicht in jouw vitaliteits- en lichaamsprofiel en weet jij wat je kunt doen om jouw voeding en beweging af te stemmen op wat je lichaam nodig heeft;
- 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 en gezondheid;
- Heb je inzichtelijk welke stappen je kunt gaan zetten om jouw doelen te realiseren naar meer balans en werkgeluk (persoonlijk werkgelukplan);
- Kun je starten met het volgen van jouw eigen weg, je bent op koers!



Het is tijd
om tijd te maken

EXPEDITIE WERKGELUK!

Review

Wat een avontuur, een cadeautje. Een paar dagen helemaal er uit en aan de slag met jouw vraag. De combinatie van denken & doen, ontspanning & inspanning, bewust & onbewust, locatie & sfeer en nog zoveel meer. De indeling van de dagen, yoga, schrijfopdrachten, coaching, wandelen en het heerlijke eten nemen je stap voor stap mee op jouw reis. Voor mij heeft inzicht en vertrouwen gegeven om mijn eigen weg te kiezen, tijd om in beweging te komen! Te doen waar ik gelukkig van wordt. Een ervaring om niet te vergeten

Tessa Zwolle | Adviseur Kwaliteit

Doe dit! Ga heen! Dit is het beste kado dat je jezelf kan geven als je (een klein beetje) vast zit in je leven. Josee & Corrien hebben een geweldig programma samengesteld, bereid je voor op ALL THE FEELS maar ga naar huis met de real deal, een droom van een plan voor JOUW leven!

Anika Postma | Ondernemer

Met een bang hart vertrok ik naar Malaga, een koffer vol verwachtingen maar het onbekende gaf onzekerheid. Wat ben ik blij dat ik dit avontuur ben aangegaan! Met de persoonlijke begeleiding van Josée en Corrien overtrof het zelfs mijn verwachtingen. Het programma was perfect in balans en de persoonlijke toets die ze toepassen op alles (maar dan ook echt alles) maakt het plaatje compleet. Dank je wel voor deze memorabele dagen!

Michele Bertels | HR Specialist

Josée en Corrien hebben met veel passie en liefde 5 super bijzondere dagen verzorgd waarin ik zelfkennis, ontspanning en bewustwording over eten met veel plezier heb opgedaan. Door de opbouw van het mooie programma leiden ze je stap voor stap door het proces heen. Ze geven je handvatten en ideeën mee die je verder (kunnen) helpen in de zoektocht op het (professionele) pad dat je loopt. Dit alles in een veilige en mooie omgeving... Mijn deelname aan Expeditie Werkgeluk was een feestje voor mijzelf!

Astrid Smits | Zelfstandig Reisadviseur

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 met 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 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, luisteren naar je intuïtie 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 in de prachtige natuur vlakbij zee? Wij geloven in de juiste balans tussen ontspanning en actie. Relaxen in de vorm van stilte/ meditatie, yoga en genoeg tijd om te lezen en te schrijven in je journal. Of door te wandelen langs het wad 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 programma 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 wandeling, massage of lekker lezen) 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 allemaal middenin de natuur vlakbij zee.





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 NLP, Voice Dialogue, Motivational Interviewing, Clifton Strengths Finder, Transactionele Analyse, Systemisch Werk, Intuïtief schrijven en verschillende opdrachten vanuit de Positieve Psychologie.

Body, mind & soul

WORKSHOPS

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

ONTSPANNING

Een massage, yoga, een wandeling langs het wad, sporten, lezen, schrijven. 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

Er is genoeg 'me time' om te schrijven in je journal, te mediteren of te lezen. In de avonden hebben we het over dankbaarheid, zingeving, loslaten, luisteren we muziek en delen we opgedane inzichten.

Een dag wit Expeditie Werkgeluk!



- 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 Stiltewandeling
- 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!



De beste versie van jezelf

We leven in een tijd waarin er veel van ons gevraagd wordt. We houden veel ballen in de lucht, krijgen iedere dag veel prikkels te verwerken en worden uitgedaagd om goede prestaties neer te zetten. Dit vraagt om stabiliteit en een gezonde balans.

Rust en overzicht in je hoofd en een gezond lichaam zorgen ervoor dat je veerkrachtig bent, dat je met positieve energie in het leven staat en het helpt je te dealen met de tegenslagen die we allemaal op ons pad tegenkomen.

Tijdens Expeditie Werkgeluk! besteden we hier veel aandacht aan. Je ontdekt hoe je goed voor jezelf kunt zorgen doordat je inzicht krijgt in jouw persoonlijke lichaams- en vitsliteitsprofiel. Zo weet je wat jouw lichaam nodig heeft om goed te functioneren.

Ook staan we stil bij hoe je alles wat je leert en je jezelf voorneemt, kunt blijven toepassen wanneer je terugkeert naar je dagelijks leven. Zodat jij altijd de beste versie van jezelf kunt zijn, waar en met wie je ook bent.

Wierschuur

Op het Geheime Waddeneiland Wieringen, nabij de Waddenzee in de Kop van Noord-Holland, bevindt zich inspiratielocatie Wierschuur. Onder een rieten dak, in een weldaad van rust, ruimte, sfeer en comfort kun je hier afstand nemen van alles waardoor je dagelijks in beslag wordt genomen.

Tijdens het hele programma beschik je over een privékamer. Alle slaapkamers zijn voorzien van boxspring bedden, een bureautje en een privé badkamer met regendouche. De bedden zijn opgemaakt met krakend linnengoed en er liggen handdoeken klaar.

Wierschuur ligt in de Kop van Noord-Holland op hemelsbreed nog geen drie kilometer afstand van de Waddenzee. Je ervaart de locatie weliswaar als het einde van de wereld, maar door de ligging in de nabijheid van A7 is Wierschuur heel goed bereikbaar vanuit de Randstad.



Review

Vijf dagen alleen weg van huis, op naar het onbekende. Ik keek er zo naar uit om meer zelfinzicht te krijgen, nieuwe dingen te leren en mijn talenten beter te begrijpen. Met (toen nog) onbekende vrouwen gingen we dit avontuur aan en wat was het bijzonder! Een praktisch programma, met beide voeten op de grond en veel buiten zijn, daar hou ik van. De omgeving was fantastisch. Boven op een berg, waar volledige rust was, waar je ook keek. Zon, koud, regen, wind, onweer...alles kwam langs deze dagen.

De lichtflitsen van het onweer waren indrukwekkend in de bergen.

Tijdens deze dagen was er veel ruimte om stil te staan en is goed te voelen wat belangrijk is. Wat zijn mijn werkvoorwaarden, waar droom ik van en hoe blijf ik in balans? Iedere dag kwam er meer inzicht door de verschillende workshops, inspiratie sessies en coaching sessies. Door de afwisseling in het programma waar ook ontspanning, voeding en beweging belangrijk waren kwam alle informatie veel beter binnen. Welke doelen stel ik voor het komende jaar en vooral hoe kom ik daar. Door te reflecteren, feedback te krijgen en een persoonlijk ontwikkelplan te maken heb ik voldoende handvatten om aan de slag te gaan.

Wietse Riemersma | Manager Facilitair & Gastvrijheid

Review

Expeditie werkgeluk is een aanrader voor iedereen die meer balans wilt creëren in het leven, wilt onderzoeken wat zijn of haar drijfveren zijn en geïnspireerd wilt worden om stappen te maken in persoonlijke groei. Corrien en Josée weten op een hele vertrouwde, enthousiaste en ontspannen manier een veilige sfeer te creëren waar persoonlijke ontwikkeling centraal staat. De perfecte combinatie tussen theorie (inspiratiesessies), sport, natuur, spiritualiteit, gezond eten en vrije tijd zorgen dat dit een retraite is waar je geweest wilt zijn! De kleine groep zorgde voor genoeg aandacht. De één op één coaching is van grote meerwaarde gezien de kennis en kunde van de coaches. Met als kers op de taart de waanzinnige omgeving, villa, heerlijke eten, lieve mensen en gezellige honden. Al met al een prachtige ervaring!

Dana Janssen | Accountmanager

De retraite naar Malaga, op zoek naar werkgeluk! Dat is gelukt, wauw! Van niet wetende welke richting ik op wilde is daar alles helder en duidelijk geworden. Door de pure ontspanning van yoga, meditatie en dat er zo lekker voor je gekookt wordt kom je tot rust en bezinning. Je hebt tijd en ruimte om tot jezelf te komen, om aan het werk te zijn met jezelf en alleen maar over jezelf hoeft na te denken!

Het programma zit zo goed in elkaar dat je per stapje wordt meegenomen in jouw proces. Niet te vergeten de knuffel honden, de stilte hiking en de hike naar de waterval! Het heeft allemaal bijgedragen aan die bezinning en het doel waarvoor ik ben meegegaan. Op naar een nieuw avontuur!

Rebecca Ringeling | Interieurstyliste in opleiding

Investering


Je investering voor 'Expeditie Werkgeluk' bedraagt 1.950 euro exclusief BTW* (voor particulieren inclusief BTW)*.

Dit is inclusief:

- 4 overnachtingen in een éénpersoonskamer in De Wierschuur
- Iedere dag een vers sapje, ontbijt, lunch, gezond tussendoortje en diner. Alles vers en vegetarisch (desgewenst vegan)
- 4 creatieve workshops en inspiratiesessies
- Introductie Ayurveda
- Leefstijladvies op basis van jouw lichaamstype
- 1 persoonlijke coachsessie (90 minuten)
- Dagelijkse stiltemomenten en meditaties
- Yoga en workouts
- Een ontspannende massage (75 minuten)
- Werkboek Expeditie Werkgeluk!
- Een talentenscan (CliftonStrengths)

Exclusief: eventuele extra coachsessies

*De eerste vier aanmeldingen ontvangen 10% korting op de deelname aan Expeditie Werkgeluk! en een Slow & Flow pakket ter waarde van 99 euro cadeau.



*Tip! Sommige werkgevers verstrekken een Persoonlijk Opleidingsbudget (POB). Dit retreat 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 sinds 14 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 gelukkeling omdat zij een groot deel van het jaar in Spanje kan wonen en werken. Daar werkt zij als vaste begeleider/coach tijdens retreats en workations. Regelmatig vliegt zij naar Nederland voor teamsessies, coachings, trainingen/workshops en om haar familie en vrienden te zien.



Josée (begeleider)

Josée werkt als loopbaanbegeleider (Noloc Register Loopbaanprofessional), 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 werk. Als inspirator of als spiegel. Als aanjager of als steuntje in de rug. Twaalf jaar geleden droomde ze van haar eigen loopbaanpraktijk. Zes 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.



Debby (yoga, work-outs, massage)

Debby haar missie is om mensen vanuit het hoofd weer in hun lijf te krijgen, om te voelen en te doorvoelen. Sinds 2016 geeft zij met veel liefde yogalessen en sinds 2 jaar is zij verder de diepte in gedoken en is Studio Inner Bliss in ontstaan. Een plek waar zij recht vanuit haar hart werkt met o.a. yoga, adem, energetisch en lichaamswerk. Samen met haar 3 pubers woont zij met veel plezier in Dordrecht. Ze ziet het leven als een grote ontdekkingsreis en ze neemt je daarin graag een stukje mee. Tijdens Expeditie Werkgeluk begeleidt Debby de yoga -en work outlessen, ademwerk en verzorgt zij reiki/massage.

Interesse?

Heb je interesse om 'Expeditie Werkgeluk!' te volgen? Leuk!
We ontvangen jouw aanmelding graag via info@waanzinnigwerk.nl.

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.

Wil je graag deelnemen, maar komt de datum je niet uit? Dan komen we ook graag met je in contact. We denken graag met je mee hoe we je kunnen ondersteunen jouw werkgeluk te vergroten.

Corrien: 06-23056856, corriendejongh@gmail.com
Josée: 06-18549487, info@waanzinnigwerk.nl

fast Bird korting

Voor de snelle beslissers hebben we een mooie korting in petto! De eerste vier aanmeldingen ontvangen 10% korting op de deelname aan Expeditie Werkgeluk! én een Slow & Flow pakket ter waarde van 99 euro cadeau.