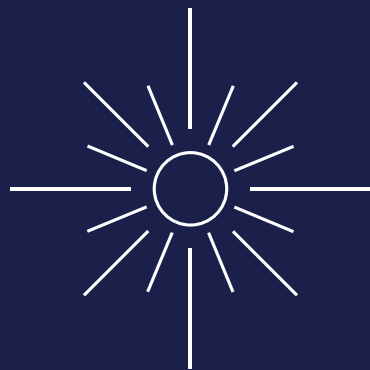


Optimaal Talent



**RETRAITE
VAN
SLUIMEREN
NAAR
SPRANKELEN**

8 t/m 12 november 2024 | Malaga



INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding - Sprankel jij?
2. Reconnecting met jezelf
3. Over deze retraite
4. Voor wie?
5. Na de retraite ... wat levert het je op?
6. Wat kun je van deze retraite verwachten?
7. 5-daagse programma
8. Over Villa La Kookaburra
9. Reviews over Villa La Kookaburra
10. Investering
11. Voorwaarden
12. Achtergrond team van trainers
13. Veel gehoorde reacties van onze deelnemers
14. Achtergrond Optimaal Talent
15. Ga je mee?

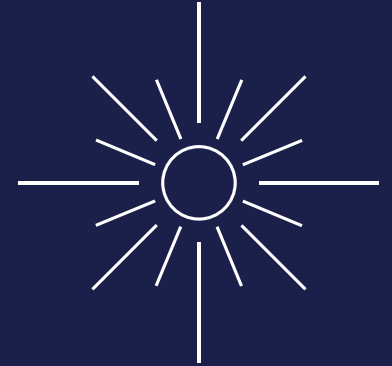


INLEIDING - SPRANKEL JIJ?

Sprankel jij of sluimert er iets?

Tien herkenningsvragen ...

1. Doe jij precies de dingen waar je echt blij en (werk)gelukkig van wordt?
2. Hoe ga jij om met alsmaar toenemende stress, werk- en leefdruk?
3. Ben jij in balans? Voel je je fit en gezond? Fysiek en mentaal?
4. Kom jij in de dagelijkse hectiek voldoende toe aan reflectie?
5. Herhaal je hollend jouw ingesleten patronen?
6. Ervaar je spanning tussen vooruitgang boeken en in verbinding blijven?
7. Zoek je naar jouw ideale rol in deze uitdagende tijd?
8. Heb je het gevoel dat je huidige situatie je vermoeit of zelfs uitput?
9. Ervaar je inwendig dat je zoekende of zelfs aan het ronddolen bent in je loopbaan?
10. Herken je de gewoonte om niet aan jezelf toe te komen en constant AAN te staan?



DENK JE WEL EENS ...

“Hmmm ... ik haal niet het beste uit mezelf en mijn talenten, ik kan meer, ik wil wat anders of nu is het moment dat ik ga doorpakken!”

Want diep van binnen weet je dat er meer te halen valt.

Maar wat wil je dan echt bereiken?

Welke dromen en ambities heb je?

Wat houdt je tegen?

Waar begin je?

Wat heb je nodig?

Hoe pak je het aan?

Hoe creëer je echt impact in je leven en loopbaan?





RECONNECTING MET JEZELF

In de 24/7 ratrace is er vaak geen tijd om hierbij stil te staan. Je wordt geleefd door de klok. Door alle verwachtingen. Verplichtingen. Moetjes. Voor je het weet is er weer een dag voorbij. Die dag wordt een week. Een week wordt een maand en een maand wordt een jaar. Je netto levenstijd vliegt voorbij, je hobbelt door, terwijl je intuïtief voelt dat het anders kan. Eigenlijk wel anders moet.

Dan is het tijd voor regie. Voor rust, ruimte en reflectie. Voor dialoog en stilte. Op adembenemende plekken. Tijd voor een inspiratiereis met een slower pace of life. To reconnect met jezelf en de natuur. In je natuurlijke habitat. Sterker nog, je bent de natuur. Tijd om de betonnen jungle te verruilen voor een echte.

Kortom, een werk-aan-jezelf-trail in Andalusië als springplank naar de beste versie van jezelf!



OVER DE RETRAITE 1/2

Wil je ontsnappen aan het alledaagse?

Soms moet je gewoon een reis maken (alleen) en ontdekken wat er nog meer is. Verbreek de verbinding met je dagelijkse omgeving en maak ruimte voor nieuwe ervaringen, inzichten en ideeën.

Herken je jezelf hierin? Dan vertellen wij je graag meer over de retraite “Van Sluimeren naar Sprankelen!” Gebaseerd op ons gelijknamige, zevende leiderschaps- en coaching boek.

De retraite kun je zien als een inspirerend moment van coaching, bezinning en herbronning. Het is een innerlijke zelfontdekkingsreis met een vijfdaags programma dat plaatsvindt in de luxe Villa La Kookaburra in het plaatsje Coín, vlakbij Malaga, gelegen in de natuur en met een prachtige waterval op loopafstand.



OVER DE RETRAITE 2/2

Je bent echt weggetrokken uit je dagelijkse omgeving en door het programma ben je beter dan ooit in staat om antwoord te geven op de vragen die al langer spelen in je leven en loopbaan.

Na deze vijf dagen ga je uitgerust en opgeladen naar huis met veel inspiratie en een persoonlijk actieplan, gericht op jouw talent, verandering en wendbaarheid. Ook heb je voor jezelf in kaart gebracht wat jij nodig hebt om je voornemens vast te houden in het dagelijks leven.

Stel je voor dat je daar vijf dagen verblijft met een groep mede-ontdekkingsreizigers. Het is een kans en investering in jezelf om jouw persoonlijke thema's in alle rust aandacht te geven.

Laaf je aan de weidse uitzichten, diepe inzichten en adembenemende vergezichten van een reis die over jouw persoonlijk leiderschap van de toekomst gaat. De groep bestaat uit maximaal tien deelnemers die allemaal bereid zijn om naar zichzelf te kijken en van elkaar te leren.

VOOR WIE?

Deze 5-daagse retraite is voor iedereen die aan de slag wil met zijn Persoonlijk Leiderschap. Of je net een paar jaar werkt, ervaren professional, zzp'er, ondernemer of (toekomstig) leidinggevende bent. Dit is een aanrader voor iedereen die aan de slag wil met zijn dromen en ambities, slagvaardigheid, vitaliteit, geluk en werkgeluk. In zijn leven en loopbaan.

Weg uit de waan van de dag. Gericht op bruisende vitaliteit. Met meer impact bij je vurig gewenste doelen.

Soms is het nodig om een stap terug te doen en het grotere plaatje te bekijken. Juist door vanuit een afstand het geheel te overzien, kun je betere inzichten krijgen en beslissingen nemen. En ben je meer ontvankelijk voor inspiratie, nieuwe inzichten en perspectieven.

Kortom, een 5-daags bruistablet om je mooiste leven te leven!





**“Als ik werkelijk mijn
situatie wil verbeteren,
dan kan ik werken aan het
enige waarover ik controle
heb: mijzelf.”**

Stephen R. Covey



Optimaal Talent



NA DE RETRAITE ... WAT LEVERT HET JE OP? 1/3

Persoonlijk Leiderschap

- Je krijgt handvatten voor reflectie op je vitaliteit. Je verkent vanuit een totaalbril alle perspectieven op je mentale welzijn, gezondheid, lifestyle, zowel in privé als werk;
- Je staat stil bij je talenten, competenties en gewenste competenties voor de toekomst;
- Je krijgt een concreet stappenplan om stappen te zetten in je gewenste ontwikkeling, verandering of transformatie die je onder begeleiding gaat uitwerken;
- Je krijgt diverse oefeningen, technieken, modellen, werkvormen en suggesties voor Persoonlijk Leiderschap op weg naar meer vitaliteit, werkgeluk en impact (thuis en) op het werk;
- Je versterkt je zelfkennis, positieve mindset en zelfvertrouwen;
- Je doordenkt hoe je meer uit je talenten kunt halen en je valkuilen beter leert hanteren.



NA DE RETRAITE ... WAT LEVERT HET JE OP? 2/3

Algemeen, jezelf voeden ...

- Opladen in de natuur door de goede dingen die Moeder Natuur voor ons heeft gecreëerd;
- Om een frisse kijk te krijgen op de dingen die voor jou belangrijk zijn om een geweldig leven te leiden;
- Om (weer) te ervaren hoe fijn het voelt om iets speciaals voor jezelf te doen en goed voor jezelf te zorgen;
- Om nieuwe mensen te leren kennen en misschien wel een nieuwe kant van jezelf;
- Om open te staan voor nieuwe perspectieven en een beetje uit je comfortzone te komen;
- Om de dagelijkse rompslomp (aan ons) uit handen te geven om echt thuis te komen bij jezelf;
- Om te zweten en jezelf fysiek uit te dagen en op sommige momenten te relaxen en helemaal niets te doen.



NA DE RETRAITE ... WAT LEVERT HET JE OP? 3/3

Antwoord op (enkele) van deze vragen

- Wat is nu echt belangrijk?
- Waar wil ik op terugkijken als ik met pensioen ga?
- Wat levert mijn baan op, behalve salaris?
- Wat zijn mijn persoonlijke doelen voor de rest van het jaar?
- Wat wil ik veranderen zodat de kwaliteit van mijn leven toeneemt?
- Met welk doel ben ik vanmorgen opgestaan?

**Kortom, een groot cadeau aan jezelf, je dierbaren
en je collega's op het werk ineen!**

WAT KUN JE VAN DE RETRAITE VERWACHTEN? 1/2

De retraite is inclusief ...

- Intake met een gecertificeerde coach;
- Online groepskenismaking vooraf;
- Transfer vanaf vliegveld Malaga naar Villa La Kookaburra en vice versa;
- 4 overnachtingen in Villa La Kookaburra (met zwembad en jacuzzi);
- Iedere dag een vers sapje, ontbijt, lunch, tussendoortje en diner;
- 5 creatieve workshops/inspiratiesessies onder begeleiding van twee coaches;
- Persoonlijke coachsessie;
- Een talentescan en onze online online Diamantwijze®-test met uitgebreide rapportage waaraan je kunt aflezen hoe je ervoor staat met jouw fysieke en mentale wendbaarheid, competenties, vitaliteit en werkgeluk.



WAT KUN JE VAN DE RETRAITE VERWACHTEN? 2/2

De retraite is inclusief ...

- Een rivier en waterval hike (wandeling);
- Dagelijkse stiltemomenten en meditaties;
- 2 yogalessen + 1 sporttraining toegankelijk voor alle niveaus;
- Miracle Morning (een krachtige routine om je dag een kickstart te geven);
- Boek “Van Sluimeren naar Sprankelen”;
- Hand outs, coachnotitieboek en sprankelkaarten (werkvormen en handvatten).

Optioneel

Een ontspannende massage (60 minuten).

Exclusief

Vliegreis en eventuele extra coachsessies ter plaatse of in Nederland.



VOORAF ...

Persoonlijke intake

Voorafgaand aan de reis heb je een persoonlijk intakegesprek. Om jouw en onze verwachtingen te bespreken. En om uit te kijken naar een prachtige reis.

Groepskennismaking

De reis start met een online kennismakingsbijeenkomst. We leren elkaar als groep kennen en zullen het verloop van de reis doornemen. We vragen iedereen zich voor te bereiden.



PROGRAMMA

Vrijdag 8 november	Zaterdag 9 november	Zondag 10 november	Maandag 11 november	Dinsdag 12 november
	Miracle morning	Miracle morning	Miracle morning	Miracle morning
	Yoga	Sporttraining	Yoga	Zwemmen/douchen
Aankomst	Zwemmen/douchen	Zwemmen/douchen	Zwemmen/douchen	
	Workshop	Workshop	Workshop	Workshop
Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Terugreis
Aftrap/kick-off	Opties: coachsessie, massage, rivier hike, vrij	Opties: coachsessie, massage, hike vanuit villa, vrij	Opties: coachsessie, massage, bezoek Malaga, vrij	
Diner	Diner	Diner	Diner	
Avondritueel	Avondritueel	Avondritueel	Avondritueel	

OVER VILLA LA KOOKABURRA

Een pareltje in de bergen

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 jacuzzi, yoga, hiken, zwemmen bij een waterval. Het kan er allemaal! De villa beschikt over prachtige kamers. Chef Cees zorgt iedere dag voor vers ontbijt, lunch en avondeten (alles vegetarisch). Je hebt de keuze uit een gedeelde 2- of 4-persoonskamer.

Vertragen

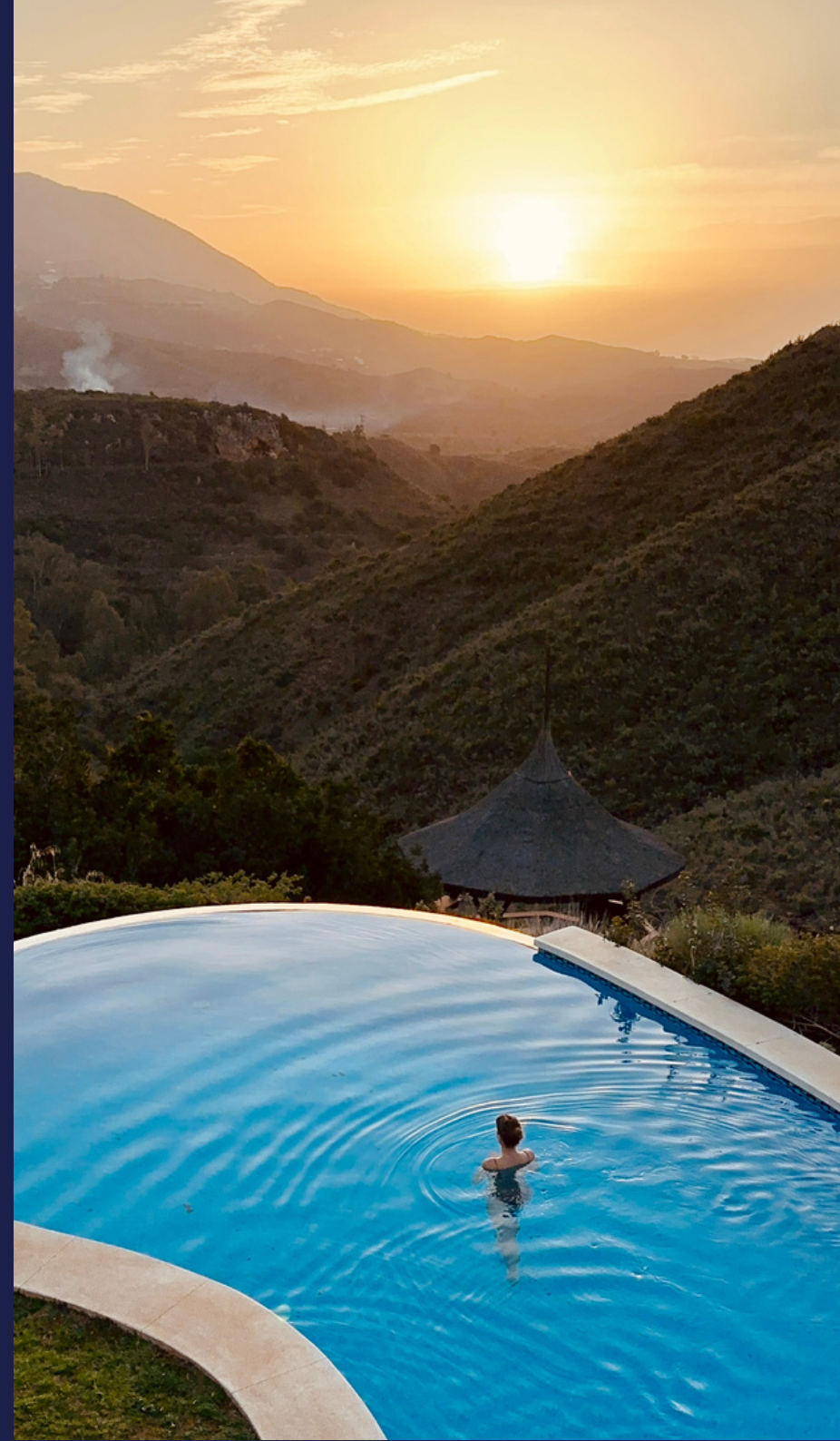
Een prachtige plek waar je midden in de prachtige natuur in alle rust tot jezelf kunt komen. Zodra je aankomt bij Villa La Kookaburra, hoef je je geen zorgen te maken over alledaagse zaken; dat doen Chef-kok Cees en gastvrouw Anna voor je. Zodat je je kunt richten op en werken aan je doelen. Reconnect met jezelf in een schitterende omgeving om zelf te sprankelen!



REVIEWS OVER VILLA LA KOOKABURRA

“Het was een geweldige ervaring! De mooie plek, superaardige gastheren en een interessant programma! Ik zou het zeker aan iedereen aanbevelen! Boek gewoon en geniet ervan!”

“Ik zat midden in de ratrace in Nederland, ik had heel weinig ruimte in mijn hoofd. Ik ben zo blij dat ik besloot om een pauze te nemen, het was precies wat ik nodig had. Het bracht me innerlijke rust. Daarboven op de berg, met dat prachtige heldere uitzicht, om nog maar te zwijgen van het gezelschap van aardige mensen, kon ik me opladen. Hoewel het winter was, was er volop zon. Hier is een tip: zet je wekker om de prachtige zonsopgang te ervaren. Verbindingen met andere mensen worden gemakkelijk gemaakt, maar iedereen is vrij om zich terug te trekken als ze dat willen.





**“De twee belangrijkste
dagen in je leven zijn de
dag dat je geboren wordt en
de dag dat je ontdekt
waarom.”**

Mark Twain



Optimaal Talent

INVESTERING EN INBEGREPEN

- De deelnemer wordt geheel ontzorgd en de talentinvestering is € 2.699,- (excl. 21% BTW);
- Particulieren zijn vrijgesteld van BTW en de talentinvestering is fiscaal aftrekbaar;
- Een 1-op-1 intake en een kick-off bijeenkomst voor kennismaking en voorbereiding;
- Transfer van luchthaven naar accommodatie;
- 5-daags verblijf vrijdag 8 november t/m dinsdag 12 november in Villa La Kookaburra;
- Arrangement met 4 overnachtingen, ontbijt, lunch en avondeten;
- Koffie, thee en water zijn inbegrepen. Notabene: andere (alcoholische) consumpties zijn voor eigen rekening;

- De overnachting is op basis van 2 personen per kamer. Tegen een meerprijs van € 450 is een één-persoonskamer te boeken;
- Vijf workshops/inspiratiesessies "Van Sluimeren naar Sprankelen";
- Persoonlijke begeleiding en 1-op-1 coaching (1 uur);
- Studiemateriaal, waaronder hand outs en ons recent verschenen boek "Van Sluimeren Naar Sprankelen";
- Een talentscan en de evidence-based online Diamantwijze®-test met uitgebreide rapportage;
- Nieuwste inzichten op gebied van coaching, talentgericht werken, leiderschap en wendbaarheid;
- Certificaat van deelname aan de 5-daagse retraite "Van Sluimeren naar Sprankelen".





VOORWAARDEN

Belangrijk!

- Vluchten zijn niet bij de prijs inbegrepen. De deelnemer regelt zelf de vliegtickets.
- Zorg ervoor dat je vlucht op vrijdag 8 november niet later dan 10.30 uur in Malaga aankomt.
- Op de dag van vertrek, dinsdag 12 november, verlaten we rond 14.00 uur de villa en brengen we je naar het vliegveld van Malaga.

Annuleringsvoorwaarden en verzekering

- Kosteloos tot 1 augustus 2024
- 50% van de totaalprijs als je annuleert tussen 1 en 30 augustus 2024
- 100% van de totaalprijs als je annuleert vanaf 1 september 2024
- Iedere deelnemer regelt zelf een eventuele reis- en/of annuleringsverzekering

Notabene

In het uitzonderlijk geval dat wij genoodzaakt zijn de retraite te annuleren, zullen wij samen zoeken naar een passende oplossing. Denk hierbij aan een nieuwe datum voor de retraite, een alternatief in Nederland of een persoonlijk programma.



TRAINERS

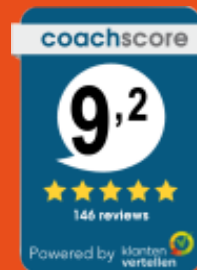
Stephen Steijger

is een bevlogen en gecertificeerde NOBCO executive teamcoach. Opdrachtgevers beschrijven mij als een gedreven, enthousiaste en open coach die warmte, veiligheid en professionaliteit biedt. Het is mijn drive om mensen te helpen weer te floreren vanuit hun talent, zodat ze het verschil kunnen maken. Niet vinken maar vonken!



Viktor Steijger

is een bevlogen en betrokken trainer en (team)coach die je helpt het beste uit jezelf, teams en organisaties te halen. Ik kom elke dag graag m'n bed uit om mensen en teams te laten sprankelen. Zo denk ik, zo leef ik, zo werk ik. De hamvraag voor mij is niet zelden: waar zit het kantelpunt waardoor team en talent optimaal gaat bloeien?



WAT ANDEREN ZEGGEN OVER OPTIMAAL TALENT

” Professioneel en leerzaam. Een verrijking van je leven!
“Met veel plezier kijk ik terug op een waardevol traject. Weet waar je aan begint want eenmaal gestart is er bij deze gepassioneerde coaches geen weg meer terug. De praktische aanpak aangevuld met een gezonde dosis theorie maken dat je het geleerde direct kunt toepassen.

-Jan Schinkel, manager operations Nauta Group BV-

” Viktor en Stephen hebben een enthousiaste werkwijze en weten gezamenlijk een ontspannen sfeer neer te zetten, waarin alle ruimte is voor eigen inbreng en om inhoudelijk op het thema in te gaan. Ze passen het programma van de dag moeiteloos aan op de behoefte van de groep en weten door de dag heen allerlei tools en theorieën voor coaching aan te reiken.

-Wietske van der Knaap, HR Advisor Robeco-



TIP!

Persoonlijk Opleidingsbudget

Veel werkgevers verstrekken een
Persoonlijk Opleidingsbudget (POB).

Deze retraite is gericht op persoonlijke
en professionele ontwikkeling.

Het kan zijn dat je werkgever je
deelname volledig of gedeeltelijk kan
vergoeden. Raadpleeg je werkgever en
informeer naar de mogelijkheden.



GA JE MEE?

Heb je interesse om deel te nemen aan de retraite

“Van Sluimeren naar Sprankelen?” Leuk!

Wees er wel snel bij. Er is plek voor maximaal 10 deelnemers.

We ontvangen jouw aanmelding graag via info@optimaal-talent.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.

Wil je eerst meer informatie ontvangen voordat je je aanmeldt? Ook dat kan natuurlijk!

Neem dan contact met Stephen of Viktor op via telefoonnummer: 0186-640711 of info@optimaal-talent.nl.

Adios!



Optimaal Talent