

# CONCRETE INFORMATIE BOOTCAMP mei 2022:

**woe 18 MEI – do 19 MEI**

## 1/ Aanvang en einde

Start: woensdag 18 mei om 10u15

Einde: donderdag 19 mei om 17u15

Deze uren komen ongeveer overeen met de trein-uren *aankomst en vertrek* uit Station Eupen. Wij halen deelnemers op in Eupen en brengen ook terug naar Station Eupen.

## 2/ Wat staat op het programma?

Na inschrijving wordt de deelnemers een uitgewerkt programma toegestuurd.

Hier alvast de puzzelstukken van de **2 dagen onthaasting in combinatie met inspirerende opleiding** (thema's **stress-hantering en zelfzorg, bewuster leven, "mentale innovatiekracht", persoonlijk leiderschap**):

Verwelkoming met intro tot mindfulness, stress-release wandeling in de prachtige natuur van Butgenbach, gevarieerde & gezonde lunch, workshop 1, pauze, workshop 2, stress-release wandeling, individuele wandelcoaching ofwel "me-time", heerlijk avondmaal met napraten bij het houtvuur, .... Vrije tijd.

De "stress-release wandelingen" zijn geleide natuur-wandelingen volgens de principes van mindfulness, vertraging en stilte. Voor dit "bosbad" dus zowieso GSM's aan de kant. Geen fysieke "conditie" vereist voor deze rustige wandelingen!

De **compacte workshops** vinden indoor en outdoor plaats en zijn psycho-educatief bedoeld. Heel wat inzichten en tips rond opbouwen van veerkracht, emotioneel-fysiek-mentaal welzijn, time-management, productiviteit op professioneel vlak, persoonlijke "groei" en mentale innovatiekracht... Je verkent de mogelijkheden voor een leven in balans met een sterke mindset en het roer in eigen handen. Inzichten rond verbinding en menselijke relaties komen eveneens aan bod.

Een persoonlijke intake is voor iedereen inbegrepen en is in feite noodzakelijk. Ook een persoonlijke outdoor coachingsessie is inbegrepen (1.5u).

Wat de “vrije momenten” in het programma betreft: Het accent van deze 2 dagen ligt niet zozeer op uitwisseling/interactie en verbinding met elkaar, maar eerder op **persoonlijke quality time**.

Bij inschrijving krijgt elke deelnemer toegang tot 2 professionele assessment-tools. Deze bieden antwoorden op vragen zoals “hoe haal ik het beste uit mezelf?”:

- 1/ **TalentBuilder** (Luc Dewulf)
- 2/ **TimeForBalance** meting (Trajecten).

Bij elk tool hoort een persoonlijk rapport dat toegestuurd wordt. De individuele coaching per deelnemer bouwt verder op deze 2 tools en op jouw persoonlijke issues.

### **3/ Waar overnachten?**

Voor deze Bootcamps huurt Trajecten een vakantiewoning af die super veel mogelijkheden biedt voor zowel pure rust te creëren als organisatie van dynamiserende workshops. Deelnemers die in het Herbronningshuis logeren (op woensdag 18 mei), hebben een grote individuele kamer én badkamer.

Het huis is zéér ruim met grote vertrekken en wordt constant geventileerd. Er zijn meerdere overdekte buitenruimtes. Elk deelnemer die daar logeert heeft dus eigen badkamer en toilet, met op de kamer alles om het gezellig te maken... te rusten/lezen/stretchen.... en iets fris/warms te drinken. De plaatsen zijn beperkt (gezien we ons eraan houden dat elk apart slaapt in de kamer en een eigen privé badkamer heeft).

Deelnemers kunnen ook gerust in een hotelletje in de onmiddellijke buurt logeren (de nacht van woensdag 18 mei) of eventueel ook al eerder naar de regio afzakken om zo meer te genieten. Indien zij niet met de wagen gekomen zijn maar per trein, dan zorgen wij wel voor de heen en terug.

### **4/ Hoe er geraken?**

**Met de wagen:** Vanuit mijn woonplaats Tildonk is het 1u 45' rijden naar de plek in Butgenbach die wij huren en waar de edities 2022 van deze cursus doorgaan. Parking is voor de deur!

**Met de trein:** Indien je graag met het openbaar vervoer komt, dan word je opgehaald door ons in het station van **Eupen** en we voeren je er terug heen op donderdagavond 19 mei.

## 5/ Deelname in kosten, gereduceerde tarieven

**Formule mét overnachting** (hierin inbegrepen alles wat normaliter bij overnachting en gezond uitgebreid ontbijten hoort). Gezien de insteek van “digital detox”, wordt royaal voorzien in biologische gezonde kwaliteitsvolle voeding. Dus “detox” waar mogelijk via superfoods! Er wordt voorzien in veel bio-fruit, bio-groenten en gezonde guilty pleasures.

⇒ Basisprijs deelnemers met overnachting €470.

**Formule zonder overnachting.** Het enige wat deze deelnemers die naar een hotelletje trekken niet meemaken met de groep, is de “overnachting” en het “ontbijt”. Het verzorgde avondmaal met gezellig napraten bij de vuurmand op woensdag 18 mei, is voor alle deelnemers.

⇒ Basisprijs deelnemers zonder overnachting €420.

### **Kortingen:**

Gereduceerd tarief via KMO-Portefeuille en “Werkbaar Werk” mogelijk.

Gelieve voor **KMO-Portefeuille** en de **Werkbaarheidscheques** **jouw** werkgever te contacteren. Jouw werkgever kan dan rechtstreeks jouw inschrijving voor deze cursus regelen, waarbij je je individuele (rest-)bedrag zelf betaalt. Als u zelf een bedrijf hebt/zaakvoerder bent, onderzoek even jouw subsidies voor jezelf en/of je werknemers. Alle ondernemingen in Vlaanderen hebben recht op deze subsidies! Kleine ondernemingen vanaf 1 personeelslid kunnen met de Werkbaarheidscheque deze cursus bekostigen.

Deze cursus kan trouwens op maat gemaakt worden voor uw team/bedrijf!

### **20% korting:**

- voor bestaande “cliënten” van Trajecten – personen die een coaching of bemiddeling (ge)lopen hebben
- voor studenten, personeel werkzaam in de sociale sector, verzorgend en verplegend personeel van zorginstellingen, ziekenhuizen, kinderdagverblijven of op andere manier werkzaam in de zorgsector (ouderlingenzorg/thuiszorg).

**Vroegboekorting van 10%** - kan gecumuleerd worden indien je tijdig inschrijft. Voor de herbronning van 18 en 19 mei is de 10% extra korting mogelijk **tot en met 5 mei.**

**30% korting** indien je met 2 personen tegelijk inschrijft en ook de kamer deelt. Kamers zijn ruim; er zijn aparte bedden.

## **Korting mogelijk via jouw VDAB Loopbaanbegeleiding!**

Heb je al uitgezocht op de website VDAB.be of je eventueel recht hebt op **VDAB Loopbaancheques**? Er is ook een mogelijkheid dat je via deze weg een extra korting bekomt voor je **BOOTCAMP**. Jouw loopbaancheques kosten je 80€ (die je aan Edened betaalt) en dit staat voor 7 uren coaching.

De thematiek van de Bootcamp is werk-gerelateerd met 2 assessments rond loopbaan-problematiek en workshops rond jouw kwaliteiten en talenten, je identiteit en keuzes privé en professioneel. Indien je recht hebt op 7 uren coaching via VDAB, contacteer me dan vrijblijvend voor meer toelichting rond deze korting!

### **6/ Hoe inschrijven?**

Je contacteert me vrijblijvend met eventuele vragen die je nog hebt. Via email: [suzanne@trajecten.be](mailto:suzanne@trajecten.be) ofwel telefonisch 0484/771.091.

Rond de mogelijke kortingen voor jou en/of kennissen geef ik je graag uitleg. We maken een afspraak voor intake. Woon je in mijn buurt of kom je graag tot hier .... dan is dit live; anders doen we de intake online via zoom.

Indien ik voel dat jouw verwachtingen zullen ingelast worden en je beslist mee te gaan, dan stuur ik je het inschrijfformulier. Ik zet dan ook op email welke kortingen bij jou spelen en hoeveel het uiteindelijke bedrag nog is. Eens het bedrag is overgemaakt, dan krijg je toegang tot de 2 assessments en zal je ook nog een paar additionele intake-vragen krijgen (jouw coach-vragen).

## 7/ Wat meebrengen?

Eens je bent ingeschreven, volgt de checklist. Alleszins meebrengen:

