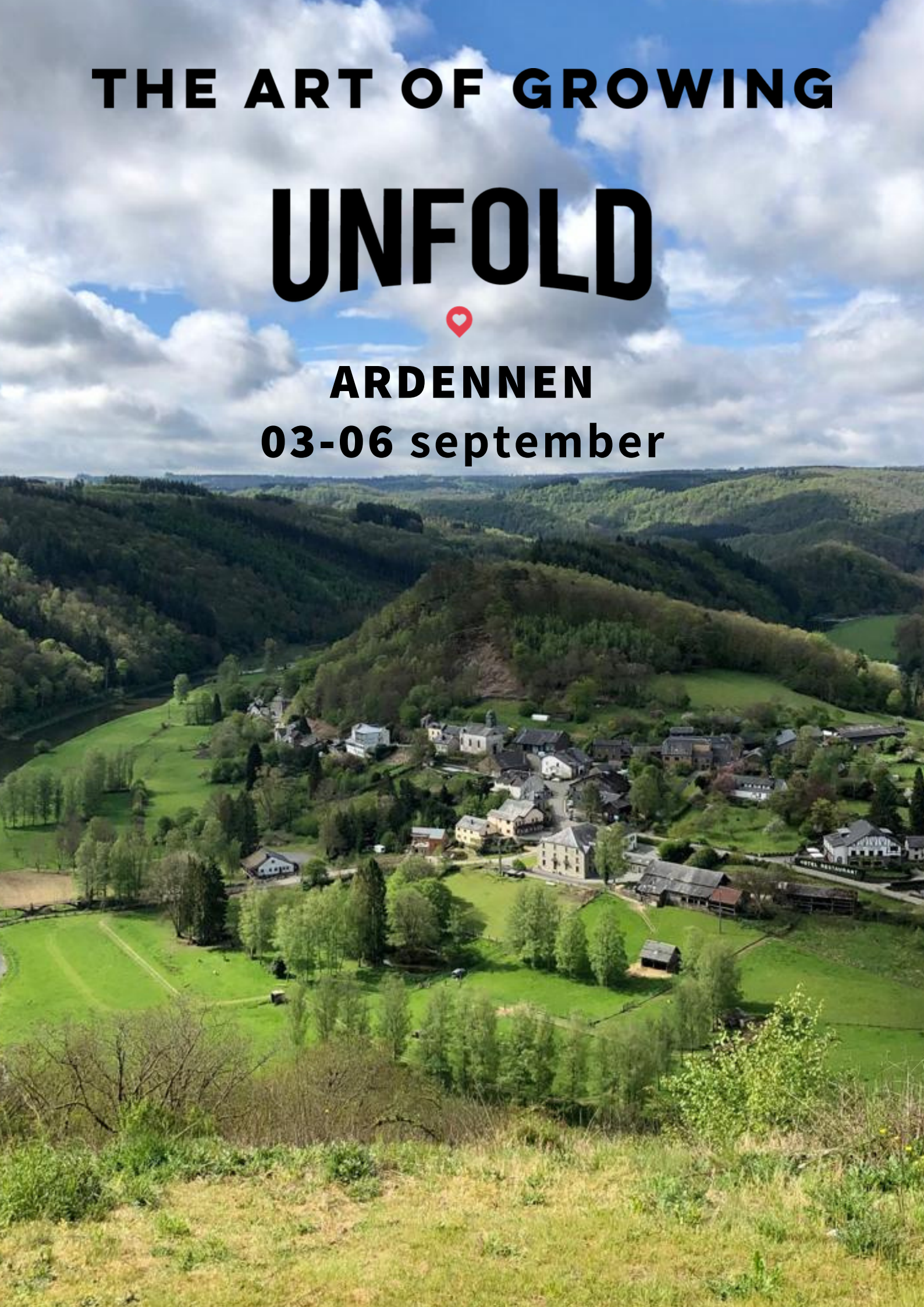
THE ART OF GROWING

UNFOLD

ARDENNEN

03-06 september



TO UNDERSTAND THE JOURNEY, YOU HAVE TO DO THE WALKING.

3 daags programma

PREPARE FOR SELF-CARE!

Unfold yourself
in het prachtige
Rochehaut, België.

Een speciaal programma voor ondernemers en zelfstandigen.

Open voor meer zelfbewustzijn.
Open voor meer zelfzorg.
Open voor het ontwikkelen van een diepere connectie met jezelf en anderen.
Open voor rust en echte ontspanning.

LIFE WAS MEANT FOR GOOD
FRIENDS & GREAT ADVENTURE

UNFOLD ARDENNEN

Nood aan een mannenweekend? We got you covered!

Door corona hebben we geen al te makkelijk jaar achter de rug. Onze structuur werd volledig omgegooid en de grens tussen werk en privé werd moeilijker en moeilijker te onderscheiden. Thuiswerken en ondertussen de kids entertainen, het was niet zo vanzelfsprekend. Maar na zo een jaar is het nu tijd om tot rust te komen en weer uit te kunnen kijken naar iets leuks. Daar hebben we de perfecte oplossing voor: een mannenweekend in de Ardennen! Want niets is leuker dan met gelijkgestemden een paar dagen weg te zijn van huis.

Oké mannen, klaar om een weekend door te brengen zonder huishoudelijke taakjes? Leg die TO DO-lijstjes maar even aan de kant. Samen met een groep ondernemende mannen trekken we een weekend naar de Ardennen.
We verblijven in een mooi huis in Rochehaut en genieten van een weekend vol sport (kayak, e-bike, HIITwandelen) en gezelligheid.
Perfect om tips en adviezen uit te wisselen, zowel privé als werk. Elkaar inspireren en herinneringen maken die bij iedere bijeenkomst weer opnieuw opgerakeld kunnen worden. We gaan even ons hoofd leegmaken en onze batterijen weer opladen zodat we er na het weekend weer vol productiviteit kunnen invliegen.

Goed gezelschap, een toffe bestemming, topaccommodatie en leuke activiteiten. Wat hebben we nog meer nodig?

IT'S TIME

Als je dicht bij
jezelf blijft,
kun je ver
komen.

WIE BEN IK?

VERONIEK JACOBS

BUSINESS MENTOR & GROEICOACH

Veroniek Jacobs is een ervaren consultant, trainer en mentor met een specifieke focus op persoonlijke ontwikkeling (groei) bij startende ondernemers tot ervaren ondernemers. Vanuit haar ingenieursopleiding heeft ze een zeer analytische blik en waarneming waardoor er snel resultaten worden geboekt.

Zij faciliteert en coacht mensen in groeitrajecten (zowel omzet, marge als levenskwaliteit). De combinatie van de 'zachte menselijke kant' met de harde business kant maakt haar methodiek uniek.

De rode draad doorheen haar activiteiten is passie voor groei van mensen en bedrijven om zo een betere leefwereld te creëren waarin er meer bewust geleefd wordt en waarin iedereen in zijn kracht zit.

Haar manier van werken is gegroeid vanuit diverse disciplines: ervaring, NLP, verbindende communicatie, positieve psychologie.

Leren voelen en meer bewust je lichaam connecteren met je brein wil ik verder uitdragen.

Veroniek zegt: "*in de coachingstrajecten die ik doorloop met mijn cliënten heb ik al meer dan 100 mensen zien transformeren en daarmee de kwaliteit van hun leven aanzienlijk zien verhogen. Ongelofelijk hoe een zetje in de rug zo'n grote impact kan hebben. Stuk voor stuk ervaren zij nu meer levensgeluk, zelfliefde, zelfvertrouwen, positiviteit en energie. Zij hebben betekenis gegeven aan hun leven en hebben er bewust voor gekozen om het leven met beide handen aan te grijpen; Ze kunnen hun echte dromen nu doen uitkomen! "*

PROGRAMMA

Sporten en gezonde voeding hoort er altijd bij. Wandelen, HIIT training, gezond koken, kayakken, mountainbiken, herbronnen en training rond 'meer zelfzorg'.
Het programma ziet er als volgt uit:

1.Connectie maken met jezelf - welke rollen spelen we steeds en hoe putten we onszelf steeds uit om alle ballen hoog te houden
- rust en stilte - tot jezelf komen
- elkaars verhaal delen
- leren van mekaar
- oefeningen met tips & tricks

2. Je op en top man voelen en stralen
- beauty in & outside (tips & tricks - styling)
- welke onzekerheden komen soms nog boven (in onderbewustzijn)
- laat je verwennen door een heerlijke massage en zwemmen (chillaxen)

3.Wat stel je steeds uit om te doen voor jezelf?

4.Verandering omzetten in actie

5.Integratie ronde & feedback

DOELGROEP

Ondernemers & zelfstandige mannen

SELF
CARE
ISN'T
SELFISH

WAAROM INSCHRIJVEN?

Corona heeft een mentaal zware impact gehad. Schrijf je in als je even tijd nodig hebt voor jezelf. Dit is een moment om even geen rol te spelen, even geen zakenman, vader, partner maar gewoon je natuurlijke zelf. Even jezelf terugvinden, je authentieke ik en jezelf verwennen met een lekker weekendje uit. Klaar voor beweging, connectie maken en heel veel lachen? Kom dan zeker mee!

RESULTAAT?

- meer innerlijke rust en duidelijkheid
- helemaal in je mannelijke kracht en energie staan
- bewuster leven
- beter voor jezelf zorgen
- stoppen met het vertonen van uitstelgedrag als het op jezelf neerkomt en wat je gelukkig maakt
- jezelf beter leren kennen en terug meer voelen
- genieten en tot rust komen
- connecteren met andere gelijkgestemden die elk hun verhaal vertellen
- goed gevoel, weten dat je leeft en waarvoor je leeft
- dagelijks meer geluk ervaren

SELF-CARE IS GIVING THE WORLD THE
BEST OF YOU
INSTEAD OF WHAT'S LEFT OF YOU

PROGRAMMA

Het traject bestaat uit 4 contactdagen, van
Aankomst vrijdag 17u: 03/09
Vertrek zoavond of maochtend: 06/09
Lokatie: Rochehaut
We hebben na een maand nog een terugkom moment samen. Detail programma volgt na inschrijving.

Een onvergetelijke ervaring voor jezelf, ga vol positieve vibes naar huis, je zal het nog lang met je meedragen.

PRIJS

De prijs omvat training, accomodatie, eten & drank, alle activiteiten (wandeltochten, kayak, fietsen, ...), cursusmateriaal, excl vervoer.

De training prijs bedraagt
*€1000 -30% KMO-portefeuille = € 700
aan te vragen via de KMO portefeuille.

*Verblijf, organisatie, activiteiten, vol pension 400 €

Plaatsen zijn beperkt, schrijf je snel in.
veroniek@taog.be - 0491166791