

Expeditie IKigai

*Het moment dat je je eigen pad gaat volgen,
is het moment dat je de held wordt in jouw leven.*

Sta jij op een keerpunt in je werk of leven?

Wil je onderzoeken wat jouw bouwstenen zijn om een vervuld leven te leiden? Ga mee op avontuur, op je eigen EXPEDITIE IKigai.

Je zoekt in deze training naar de antwoorden die je nodig hebt om je eigen unieke (loopbaan)pad te bewandelen en daarmee de held van je eigen leven te worden.

In deze 3 daagse training ga je op zoek naar je eigen IKigai.

Dit Japanse concept gaat over 'de reden van het bestaan', over 'de bouwstenen om gelukkig te worden', of heel eenvoudig gezegd: je ware motivatie om iedere morgen uit je bed te komen.

Je onderzoekt in de Expeditie IKigai:

waar je van houdt
waar je goed in bent
wat de wereld nodig heeft én
waar je voor betaald kunt worden

IKIGAI

een Japans concept wat betekent 'een reden voor je bestaan'



De EXPEDITIE IKigai is opgebouwd uit 3 onderdelen, verdeeld over 3 dagen:

- **De Bezin expeditie 'Wie ben ik'** geeft antwoorden op vragen zoals:
Welke uitdagingen kom ik tegen? Welke overtuigingen en waarden heb ik?
Wat raakt mij? Waar loop ik warm voor en waar haal ik plezier uit?
Wat geeft mij energie?
- **De Oplaad expeditie 'Wat wil ik'** geeft antwoorden op vragen zoals:
Waar wil ik naar toe? Welke verandering zie ik voor mij? Wat wil ik bereiken,
voor mezelf én voor anderen? Waaruit bestaat mijn doel?
- **De Kracht expeditie 'Wat kan ik'** geeft antwoorden op vragen zoals:
Wat zijn mijn unieke kwaliteiten en talenten? Hoe kan ik daarmee mijn doel
vormgeven? Welke hulpbronnen kan ik inzetten en hoe doe ik dat?

Werkwijze:

Je neemt individueel deel aan de training én maakt onderdeel uit van de trainingsgroep. We houden een persoonlijke intake met je. Zo kunnen we inspelen op jouw specifieke behoefte tijdens de expeditie.

Je maakt voorafgaand aan de trainingdagen al op informele manier kennis met de andere expeditieleden tijdens een gezamenlijke lunch. We nemen je dan alvast mee in het concept Ikigai en de opbouw van de training.

De kracht van de EXPEDITIE IKigai is dat we inzicht, gevoel en kracht met elkaar verbinden. Dit doen we door op een ervarings- en lichaamsgerichte manier te werken. We zetten diverse oefeningen in, waarmee je beweging in gang zet, in je lichaam en in je proces. De oefeningen zijn ondersteunend aan jouw proces.

Aan het einde van de expeditie heb je jouw Ikigai helder en sta je er ook voor. Je hebt concrete tools in handen en ervaar je de kracht om jouw (loopbaan)pad verder te vervolgen. Weten, voelen en daadwerkelijk stappen zetten dus!



*Werken en leven
zoals echt bij jou past,
durf jij het aan?*

De trainers:

Wij, Cynthia van Rozendaal en Mirjam Meeuwsen, hebben ieder een eigen onderneming waarin we mensen begeleiden in hun ontwikkeling. Dit doen we beiden vanuit een gedegen opleiding, ontwikkeling en ervaring. Cynthia als Psycholoog NIP/coach met ruime ervaring bij de Overheid/Veiligheidsregio's, Mirjam als Master Coach/Counselor met ruime ervaring in de Zakelijke-/Financiële branche.

Wij vinden elkaar in een lichaamsgerichte werkwijze, in onze scherpe waarneming, met ons grote hart en in onze ondernemingsdrang. Onze afzonderlijke kwaliteiten worden door onze samenwerking sterker.

Voor meer informatie kun je terecht op onze afzonderlijke websites:
www.sakura-coaching.nl en www.werkinjeleven.nl



Mirjam Meeuwsen



Cynthia van Rozendaal

Doelgroep:

We richten ons op professionals die op een keerpunt staan in hun werk en/of leven. Professionals die zich willen ontwikkelen op loopbaanvlak, of die voor een concrete keuze in hun (werk)leven staan. Het maakt hierbij niet uit of je in dienst bent, of als zelfstandige werkt.

De groep bestaat uit maximaal 6 deelnemers. De minimale groepsgrootte is 4 deelnemers. Doordat we de groep klein houden, kunnen we iedereen genoeg persoonlijke aandacht geven. Hierdoor is er daadwerkelijk en concreet rendement.

Data en locatie:

De 3-daagse training start met een intake en een kennismakingslunch met de groep. De datum en locatie hiervan worden in overleg bepaald.

De expeditiedagen (van 09:30 - 17:00 uur) zijn op:

Dinsdag 19 januari 2021

Dinsdag 9 maart 2021

Donderdag 15 april 2021

Tussen de trainingsdagen door is er contact via groepsapp en houden we zondag een telefonische/online coachsessie met je. De training vindt plaats op een mooie groene locatie in Driebergen-Rijssenburg: Boerderij de Weide Blik. Hier kunnen we zowel binnen als buiten met elkaar werken. Voorafgaand aan de eerste trainingsdag maken we als groep kennis met elkaar tijdens een lunch.

Investing:

Voor deze 3 daagse expeditie inclusief lunch en drankarrangement, het intakegesprek, de kennismakingslunch, de telefonische/online coachsessie én de uitkomsten van een sterke kanten-/energie vragenlijst vragen we een investering van € 1.250,- (ex 21% BTW) per persoon.

Meer informatie of aanmelden:

Je kunt ons bereiken door een mail te sturen, of te bellen, naar:

cynthia@expeditieik.nl of mirjam@expeditieik.nl

+31 6 11121076

+31 6 14627761

www.expeditieik.nl

Ga je mee op expeditie?

: Je bent van harte welkom!

