



GRENSVERLEGGEND

Dromen – Denken – Durven – Doen – Doorzetten

**Chalet
de Castelle**

Leven & Werken in de nieuwe wereld

Gelukkig zijn en je dromen & ambitie waarmaken

Doelgroep Dit aanbod is gericht op **teams** van directieleden, kaderleden, ondernemers en dynamische medewerkers, die zich in een actieve, veilige en ontspannen sfeer willen bezinnen op hun functioneren in de nieuwe wereld.

Toelichting Juist nu onze wereld onvoorspelbaar en chaotisch is geworden, is het de zaak om jezelf goed op orde te houden. Want alleen innerlijke rust leidt tot creatieve groei. Volgende vragen zijn aan de orde:

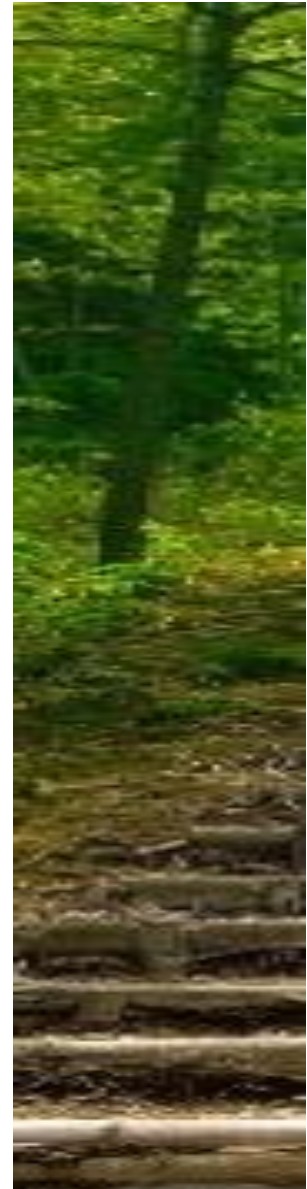
- Waarom is het zo moeilijk om een essentiële verandering te realiseren?
- Waar vind ik een nieuw perspectief?
- Waarom heb ik soms moeite om mijn intuïtie voldoende te vertrouwen?
- Hoe zit het met mijn levenskunst (life-work balance)?
- Waarom ervaar ik, ondanks maatschappelijk succes, onvoldoende innerlijke rust?
- Wat kan ik eraan doen om het voor mijzelf en anderen minder eenzaam te maken?

Op persoonlijk en professioneel niveau gaat het bij deze vragen dikwijls om het hervinden van verloren essenties: Wat zijn mijn kwaliteiten, waar sta ik voor en wat wil ik echt? Niets maakt een mens immers zo krachtig en grensverleggend als een duurzaam antwoord op deze vragen.

Begeleiding Ludo Daems houdt zich vanuit zijn specifieke en rijke levenservaring bezig met de vraag wat individuen en organisaties kunnen doen om het aanwezige potentieel beter te benutten. Ludo wil dan ook echt iets betekenen op weg naar meer effectiviteit, passie en plezier. Hij wil je **droom** laten waarmaken en je op weg zetten naar de verovering van jouw **geluk**. Ludo is vandaag op zijn hoogtepunt van leven en werken en wil dat delen.

Programma Dit programma is opgezet om te bezinnen, in dialoog te gaan en nieuwe wegen te vinden. Deze sessies vormen een prima reflectiemoment en is ook een goede voorbereiding op de constante verandering en steeds aanwezige onzekerheden. Er wordt volop ruimte geboden aan de aanwezige inspiratie en creativiteit. De manier van werken is in hoge mate interactief en vraagt van de deelnemers de bereidheid zich met **hart en ziel** te verbinden met het programma. Het inhoudelijke gedeelte wordt gestructureerd per dag. Elke dag start met het mobiliseren van lichaam en geest.

Meer info op de keerzijde.



TURNAROUND

Herontdek jezelf, ontdek dat de kwaliteit van het leven verscholen ligt in de details van elke dag.

De methode



HELWEEK

De methode van dit programma is geïnspireerd op “**HELWEEK**” van Erik Bertrand Larssen (Noorwegen) en heeft als doel een antwoord te vinden op de hierboven gestelde vragen. Gedurende deze week zal je de oude ik vervangen door een betere ik, een bewustere versie van jezelf en je zult in één week tijd de beste versie van jezelf worden. Het gaat er niet om dat jij de beste bent, maar dat je op je best bent. **We gaan voor de beste week van je leven!**

De inhoud

Dit programma beslaat vijf opeenvolgende dagen en is residentieel. Je werkt rond:

- Vaste gewoontes
- Modus en Focus
- Buiten je comfortzone
- Rust en herstel
- Zingeving
- Zelfkennis
- Zelfmotivatie
- Zelfvertrouwen
- Sociale vaardigheden zoals:
 - Luisteren
 - Jezelf kwetsbaar opstellen
 - Interesse tonen, enzovoort

Vooraf: Persoonlijk gesprek over wat je wilt bereiken met de deelname aan dit programma.

Achteraf: Het traject wordt steeds op een gezamenlijk af te spreken dag geëvalueerd.

Gun jezelf deze week om je grenzen te verleggen

Toegevoegde waarde

SportMed Approved Coaching (Optioneel)



Met een SportMed Coaching helpen we u op weg naar een actieve(re) leefstijl of, wanneer de ambitie hoger ligt, het realiseren van sportieve doelen. Door een meting brengt je coach eerst jouw fysieke toestand in kaart en gebaseerd op de testresultaten wordt vervolgens een persoonlijk, wetenschappelijk onderbouwd, bewegings/trainingsprogramma samengesteld. Tijdens een uitvoerige toelichting helpt jouw SportMed coach je bij het opstellen van een aangepast actieplan.

Meet je mentale weerbaarheid met MTQ48 (Optioneel)



Met de MTQ48 vragenlijst krijg je op een objectieve manier inzicht in je sterke en zwakke punten op het mentale vlak. Zo krijg je informatie over je vermogen om onder druk te presteren, je doorzettingsvermogen en vasthoudendheid, je emotionele controle en zelfvertrouwen. Zo krijg je zicht op je eigen weerbaarheid en dit geeft je de mogelijkheid om op deze verschillende punten vooruitgang te boeken. Deze vragenlijst vul je online in en je MTQ48 coach helpt je vervolgens bij het interpreteren van de resultaten.

Praktisch

Deelname in de kosten: Dit programma biedt veel optionele mogelijkheden en is maatwerk. Contacteer Ludo dan ook vrijblijvend voor een prijsofferte. (l.daems@pkz.be)

Maatwerk



Locatie: **Chalet de Castelle** – Mastenlaan 8A – 2460 Kasterlee BE – Tel +32 475 51 18 18
In het **Chalet de Castelle** zijn, samen met Ludo, alle mogelijkheden aanwezig om zowel individueel, als met teams, specifieke programma's op het vlak van persoonlijke groei en ontwikkeling uit te werken en te realiseren.

l.daems@pkz.be – www.ludodaems.be