

Wie niet stil kan staan raakt de weg kwijt!

Wat is TimeOut?

TimeOut is een indringend proces van persoonlijke leiderschapontwikkeling met rust, ruimte en diepgang als basis. **TimeOut** gaat door waar andere programma's stoppen en gaat tot voorbij "het gaatje".

Elke deelnemer werkt aan zijn of haar eigen proces binnen de setting van een kleine groep, intensief begeleid, soms alleen en soms samen met anderen.



TimeOut spreekt aan, daagt uit, spiegelt, confronteert, en biedt aan wat nodig is om welk vraagstuk dan ook uit te diepen, te transformeren en tot bewuste keuzes te brengen. De deelnemer bepaalt zelf hoe ver hij of zij daar in gaat.

TimeOut is bedoeld voor succesvolle mensen die al eerder gewerkt hebben aan hun persoonlijke- of leiderschapontwikkeling en die toch tegen bepaalde patronen aan blijven lopen die ze hinderen of beperken, waar ze last van hebben of zich aan ergeren. Voor mensen die nog meer uit zichzelf willen halen. En voor mensen die om welke reden dan ook toe zijn aan een heroriëntatie op hun leven en werk. Dat kan vrijwillig (is dit nu alles, doe ik wel wat ik wil doen, wie ben ik eigenlijk echt etc.) of minder vrijwillig zijn (ontslag genomen of aangezegd, reorganisatie, bedrijfssluiting en hoe nu verder etc.).

Voor mensen die niet in een groep kunnen of willen werken is er **TimeOut Intensive**; een indringend individueel avontuur.

De werkelijkheid



Je loopt aan tegen patronen die je hinderen, je wilt meer uit jezelf halen of je bent toe aan een gedegen heroriëntatie op jezelf en je werk. De wereld om je heen verandert steeds sneller. Vast staat dat niets meer wordt zoals het was. Er zijn steeds meer vragen die je bezig houden, je komt er niet aan toe om je daar echt in te verdiepen. Niet jij, maar de hectiek van alle dag leidt jouw leven.

De wens

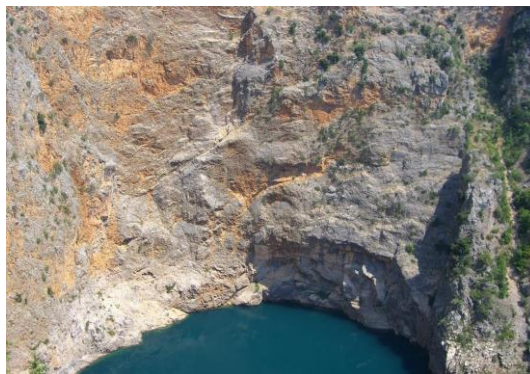
Rust, ruimte, aandacht en begeleiding op maat; even uit die hectiek. Alle aandacht voor jezelf en de vragen die je bezig houden. In een rustige omgeving met een kleine groep mensen die met hetzelfde bezig zijn; tijd voor **TimeOut**.

Geef jij je over?

Geef je over aan rust en bezinning. Werk aan jezelf. Jij bepaalt welke stappen je zet! Doorloop je eigen proces en kies waarmee en met wie je aan de slag gaat. Je ervaringen en inzichten zijn de basis voor keuzes en acties.

Proces

Jouw persoonlijke leiderschapontwikkeling is de kern van **TimeOut**. Grotere effectiviteit en vervulling zijn het doel. Na een uitgebreid intakegesprek met 2 seniorbegeleiders begint het **TimeOut** proces met een werkweek lang letterlijk en figuurlijk stil staan bij jouw eigen vragen over je leven en werk; in een aangepaste omgeving.



Deze week staat volledig in het teken van bezinning, rust, stilte, spiegeling, opruimen, tijd tot nadenken, exploreren, inspiratie en verrijking. In de maanden na deze week volgt nog een terugkomdag en een individueel eindgesprek.

TimeOut omvat 6 hele dagen en een uitgebreid intake- en eindgesprek, in een periode van 3 tot 4 maanden. Je werkt in een groep van maximaal 4 deelnemers met 2 fulltime seniorbegeleiders en daarbij nog 2 andere begeleiders.

TimeOut helpt je oude zaken op te ruimen, je denkproces te ordenen en bewuste keuzes te maken. **TimeOut** gaat verder waar andere programma's stoppen. En **TimeOut** biedt je ook rust, ruimte en bezinning. Je vindt daardoor de essentie in jezelf terug en je vindt antwoorden op jouw vragen.

TimeOut biedt je alles wat nodig is om bewuster en effectiever in je leven en werk te staan. Om helder te kunnen hebben waar jij mee verder wilt, hoe je dat kunt doen, welke valkuilen je daarbij hebt en hoe je die kunt omzeilen.

TimeOut is onvoorwaardelijk, vrijwillig en vrijblijvend. Wij spreken je aan, dagen je uit, wijzen je de weg en bieden aan wat nodig is. Jij gaat de weg en kiest zelf welke stappen je wel en niet zet. Daarmee bepaal je ook zelf waar je aan het einde van **TimeOut** werkelijk mee thuis komt.

Programma



TimeOut werkt met niet-rationele processen met een duidelijk doel en zonder een vaststaand programma. Het proces is leidend en de activiteiten worden afgestemd op wat nodig is voor de deelnemers. Er wordt gewerkt met lichaam, geest en ziel. Stilte, reflectie, oefeningen, coaching en begeleiding zijn terugkerende onderdelen.

Tai-Chi (balans tussen lichaam en geest) in de ochtend en het openen en sluiten van de dag gebeurt gezamenlijk. Daar tussenin ben je bezig met je eigen proces, soms wel en soms niet samen met groepsgenoten. **TimeOut** biedt je een keur aan werkwijzen waaronder systemisch werk, opstellingen, paardencoaching, spiegelsessies, individuele coaching, oefeningen, confrontaties, buitenopdrachten en stoelmassages.

Thema's

Intake	Levensloop - Waar wil je aan werken?
Dag 1	Afremmen - Stil staan - Tot de kern
Dag 2	Verdieping - Voorbij de kern
Dag 3	Omslagpunt realiseren - Inspireren
Dag 4	Laatste punten op de i - Ontwikkeldoelen
Dag 5	Innerlijk besluit - Verleden voorbij - Naar de toekomst
Dag 6	Ervaringen delen - Hoogste piek, diepste dal - Volgende stap
Eindgesprek	Waar sta je nu? - Hoe verder? - Afscheid

Na TimeOut

Ben je effectiever, maak je bewuste keuzes en word je niet meer beheerst door de waan van de dag. Je bent in staat om een goede balans te creëren tussen inspanning en ontspanning. Je kent het verschil tussen tijd en prioriteit en je weet hoe je jouw persoonlijke leiderschap-ontwikkeling door kunt zetten.

Je kunt zicht hebben op je eigen valkuilen en weten hoe die te omzeilen, je kunt concrete actiepunten voor jezelf geformuleerd hebben, voldaan zijn en bruisen van de energie.



Begeleiders



TimeOut wordt georganiseerd, gerealiseerd en begeleid door Sheila Lanting van Acquis MC en Barbara Simons van Buro Negen. Sheila en Barbara werken vaak intensief samen en vullen elkaar perfect aan. Zij hebben allebei verschillende management en leidersrollen vervuld.

En zij hebben ook een jarenlange ervaring in cultuurverandering organisatie- en leiderschapontwikkeling, coaching, counseling, training en systemisch werk. Zowel in de profit als in de not-for-profit sector.

Zij weten als geen ander een vertrouwd klimaat te scheppen. Gaan niets uit de weg. En vanwege hun brede en diepe kennis en ervaring kunnen zij elk vraagstuk aan. De overige begeleiders zijn ook stuk voor stuk een kei op hun terrein.

Locatie

TimeOut maakt gebruik van verschillende locaties in binnen- en buitenland, ver weg van alle hectiek. Altijd kleinschalig, alleen voor onze groep, met de mogelijkheid om zowel binnen als buiten te werken. Rust, ruimte en natuur zijn een rode draad. Evenals lekkere en toch gezonde voeding, streekproducten en fruit en groente tijdens de bijeenkomsten.



Data

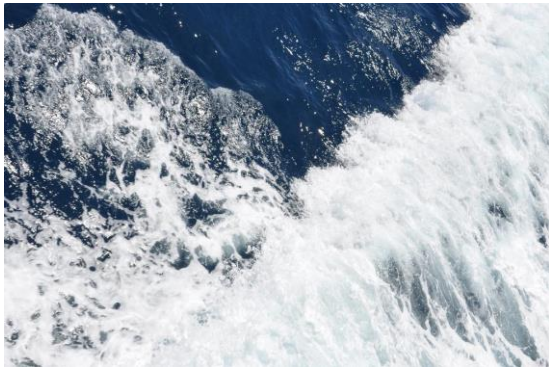
November 2019

Aankomst: 22 maart 2020
TimeOut week: 23 t/m 27 maart 2020
Vertrek: 27 maart 2020
Terugkomdag: 15 mei 2020
Eindgesprekken: Op afspraak



Van tijd tot tijd plannen we een **extra TimeOut** in.
Wil je weten of dat nu ook zo is?
Bel of mail even!

Investering



TimeOut omvat 6 hele dagen en een intensief intake- en eindgesprek in een periode van 3-4 maanden. Er wordt gewerkt in een groep van maximaal 4 deelnemers, met 2 fulltime seniorbegeleiders en daarbij nog 2 andere begeleiders.

We werken op een ruime locatie die alleen voor de **TimeOut** groep beschikbaar is en in een manege of buitenruimte voor het werken met paarden. Naast je eigen inzet, energie en aandacht bedraagt de investering voor deelname aan **TimeOut**:

Totaal € 5.995,- inclusief verblijf op all inclusive basis,
exclusief 21% BTW en reiskosten

TimeOut Intensive

Wat

Een indringend individueel avontuur. Met rust, ruimte, diepgang en intensieve begeleiding als basis. Helemaal toegespitst op jouw vraagstuk, tot voorbij “het gaatje”. Een gedegen intake en eindgesprek en 3 dagen alleen voor jou en je vraagstuk. Met 2 fulltime seniorbegeleiders en 2 andere begeleiders.



Werken met paarden, spiegelsessies, coaching, systemisch werk, Tai-Chi, stiltemomenten, oefeningen, opdrachten, stoelmassages en alles wat verder nodig is om jouw vraagstuk volledig te exploreren komt, net als in **TimeOut**, aan de orde in **TimeOut intensive**.

Voor wie

TimeOut intensive is ook, net als **TimeOut**, bedoeld voor succesvolle mensen die al eerder gewerkt hebben aan hun persoonlijke leiderschapontwikkeling en die toch tegen bepaalde patronen aan blijven lopen die ze hinderen of beperken, waar ze last van hebben of zich aan ergeren. Voor mensen die meer uit zichzelf willen halen. En voor mensen die om welke reden dan ook toe zijn aan een heroriëntatie op hun leven en werk. Dat kan vrijwillig (is dit nu alles, doe ik wel wat ik wil doen, wie ben ik eigenlijk echt etc.) of minder vrijwillig zijn (ontslag genomen of aangezegd, reorganisatie, bedrijfssluiting en hoe nu verder etc.).

Waarom

Je kiest voor **TimeOut intensive** als je niet kunt of wilt wachten op de volgende **TimeOut**. Als de voor **TimeOut** geplande data niet in je agenda passen. Als je liever niet werkt in een groep, hoe klein die ook is. Als je een vraagstuk hebt dat je niet met anderen kunt of wilt delen. Als je gewoon toe bent aan een paar dagen intensieve persoonlijke aandacht voor jou en je vraagstuk, of om welke andere persoonlijke reden dan ook.

Investering

Naast je eigen inzet, energie en aandacht bedraagt de investering voor **TimeOut intensive**:

Voor het programma € 7.495,- excl. 21% BTW
All inclusive

Daarvoor krijg je een gedegen intake en eindgesprek met 2 seniorbegeleiders en 3 dagen dezelfde begeleiding voor jou alleen die bij **TimeOut** voor 4 deelnemers ingezet wordt. Met recht een **TimeOut intensive**!

Aanmelden



Stuur een mail naar: info@stilstaan.nu onder vermelding van: **TimeOut** plus de maand waarin je deel wilt nemen en jouw gegevens. De aanmelding sluit telkens 2 weken voor aanvang van het programma. Na aanmelding nemen wij graag contact met je op. Heb je nog vragen, bel of mail gerust voor een persoonlijke toelichting!

Ook voor een **TimeOut intensive** kun je bellen of mailen via onderstaande adressen.

Contact



Sheila Lanting
Scheldehof 6
5463 JC Veghel
0413-351404
s.lanting@acquis.nl



Barbara Simons
Spoorven 517
5464 PA Veghel
0413-340949
barbara.simons@buro-negen.nl

