

## **Sabattical week: tijd nemen voor uzelf.**

Als topexecutive of in welke andere functie met veel verantwoordelijkheid dan ook, wordt er veel van u gevraagd. U levert voortdurend topprestaties en u functioneert vaak onder grote druk. Dit alles heeft tot gevolg dat u steeds minder tijd heeft voor uzelf en voor uw gezin en/of partner. Ook uw lichamelijk welzijn zou wel wat meer aandacht kunnen krijgen.

U zou graag eens meer tijd willen besteden aan u zelf. De balans tussen privé- leven en werk vindt u belangrijk. U voelt de behoefte om daar weer eens aandacht aan te besteden, op een prettige manier. Dan bent u toe aan een Sabattical week!

### **Verblijf:**

Een prachtig landhuis van een oude aristocratische familie, met zwembad en tennisbaan in Obidos, een dorp uit de keltische tijd gelegen in midden- Portugal. Ook kunt u logeren in het kasteel dat uitzicht geeft op het dorp. Mogelijk samen met uw partner hebt u ruim de gelegenheid om te genieten van cultuur, natuur, heerlijke wijnen en de Portugese keuken. Een relatief klein deel van de tijd maakt u gericht gebruik van alle mogelijkheden die uw coach u ter plekke aanbiedt.

### **Het programma:**

De sabattical week is een individueel programma en dus persoonlijk op u toegesneden. Een hele week lang staat u zelf in het middelpunt. U geeft u zelf de tijd en ruimte voor een soort 100.000 kilometerbeurt. U krijgt alle gewenste aandacht die u nodig acht. U bent met vakantie en een deel van de tijd gebruikt u gericht voor uw eigen aandachtspunten. U zult zich prettig voelen met alles wat geboden wordt en elke dag opnieuw realiseert u aan de hand van uw ervaringen de voor u belangrijke meerwaarde. Dagelijks maakt u op allerlei prachtige locaties een aantal uren gebruik van uw persoonlijke trainer-coach, op basis van uw eigen doelstellingen en die van uw bedrijf of instelling.

### **Doelen:**

U leert het leveren van topprestaties te combineren met ontspanning en aandacht voor u zelf. U leert fysiek en mentaal beter te ontspannen. Door middel van gesprekken, oefeningen, specifieke situaties, ontmoetingen en andere ervaringen, werkt u aan het verkrijgen van meer overzicht en inzicht en aan het realiseren van meer balans in uzelf in het werk en daarbuiten. U ontdekt mogelijkheden om beter te sturen in wat u wilt en wat er van u gevraagd wordt in combinatie met een juist (ont-) spanningsniveau. Ook ontdekt u hoe u strategieën op het gebied van uw denken, voelen en handelen kunt verbeteren en hoe u uw lichaam effectiever kunt inzetten voor uw functioneren.

### **Werkwijze:**

Vóór de Sabattical week vindt altijd een intakegesprek plaats. Op een flexibele en creatieve manier sluit elk dagdeel nauw aan bij wat u nodig heeft, zowel qua inhoud als qua vormgeving. Buiten de contacturen om werkt u elke dag kortdurend aan onderling afgesproken opdrachten of oefeningen, speciaal toegespitst op uw behoeften. In het programma komt u ook, naar eigen keuze, in contact met voor u interessante Portugese professionals van zeer uiteenlopende aard. Dat kan de topcoach zijn van de nationale golfploeg, of een beroemde operazangeres, de Europees kampioen tafeltennis etc. Deze mensen spreken allemaal Engels en ze hebben hun sporen in hun beroep verdiend. De ervaring die u opdoet in deze contacten wordt verweven in het proces dat u doorloopt samen met uw trainer-coach.

Naast deze activiteiten besteedt u uw tijd naar eigen wensen. De omgeving biedt talloze aantrekkelijke mogelijkheden. De directeur toerisme zal u graag wegwijs maken in de bij u passende mogelijkheden.

Na deze week komt u ontspannen, uitgerust en met nieuwe inspiratie voorzien weer terug in Nederland.

### **Uw trainer-coach:**

Willem Leufkens is uw trainer-coach. Hij heeft veel ervaring in het werken met toppers uit het bedrijfsleven, de gezondheidszorg, de politiek etc. Zijn kennis en ervaring als coach-trainer, universitair docent, supervisor, adviseur en fysio- en psychotherapeut zet hij flexibel in zodat u echt maatwerk kunt verwachten. Het leveren van goede kwaliteit voor elk individu staat bij hem op de eerste plaats.

Drs. Willem Leufkens garandeert u een boeiende ontmoeting met u zelf, een diepteinvestering met meerwaarde in u zelf, in uw toekomst in het werk en daarbuiten.

020 6268407 / 0655785937