



QUESTTREK[®] LIFE DESIGN

Vierdaagse

Leiderschapstocht door de
mooiste natuur van Nederland

2026

26 – 29 januari

13 – 16 april

1 – 4 juni

5 – 8 oktober

16 – 19 november





Voor wie

- Sta je voor een belangrijke verandering in je leven?
- Wil je opnieuw je positie bepalen in je leven of loopbaan?
- Of voel je dat er een discrepantie groeit tussen wat je doet en wie je bent?
- Vraag je je af hoe je met meer overtuiging, impact en plezier kunt werken?
- Is je leven op dit moment een zeven en verlang je naar een negen?
- Zoek je naar meer echtheid en daadkracht in wat je doet?
- En ben je nieuwsgierig hoe ver jouw potentieel reikt?

Waarom

Als de balans tussen wie je bent en wat je doet klopt, werk je vanuit je talenten. Je bent dan productief en effectief en werkt met plezier aan zinvolle resultaten. Je staat

sterk in je werk en bent zelfbewust. In de QuestTrek Life Design stimuleer en inspireer je elkaar om je eigen koers te kiezen in je werk en daar focus op te houden. Je versterkt hiermee je vertrouwen, visie, motivatie, daadkracht, samenwerking, leiderschap en veerkracht.

Resultaat

Je weet waar je voor staat - wat je wilt en kunt. Je werkt met meer focus, bent productiever en hebt meer impact. Je haalt meer energie uit je werk. Je bent in staat om sneller je balans te hervinden na een tegenslag. Je hebt je kernwaarden scherp en concreet vertaald in persoonlijke doelen voor de komende vijf jaar. Je bent in staat om de dilemma's en uitdagingen die je daarbij tegen gaat komen het hoofd te bieden. Je hebt helder wat jouw toegevoegde waarde is en weet die om te zetten naar actie.

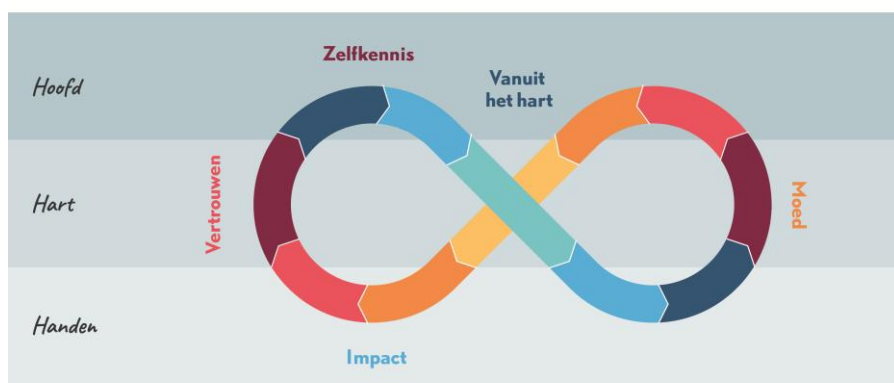


Aanpak

Je maakt een commitment minimaal drie dagen offline te zijn. Je gaat met ons de natuur in, lopen. Lopen in de natuur helpt je om los te komen van je dagelijkse patronen en ideeën.

Wij brengen jarenlange ervaring in het werken met bewezen effectieve technieken, waaronder Theory U, Co-Active Coaching, Psychodrama/Voice dialogue en systeemopstellingen. Wij brengen de beste persoonlijke coaches. Op iedere vier deelnemers gaat er één coach mee. Jij brengt de bereidheid drie dagen open en eerlijk jezelf te zijn.

LEMNISCAAT VAN DUURZAME IMPACT



Lopen in de natuur helpt je om los te komen van je dagelijkse patronen en ideeën



Werken met je sterkten, leven naar je waarden

Waarom lopen?

Tijdens de QuestTrek lopen we tussen 10 en 16 km per dag. Lopen werkt stimulerend. De repeterende beweging activeert dat deel van je hersenen waar nieuwe mogelijkheden liggen. Door een ruimere blik ontdek je die mogelijkheden, kijk je frisser en creatiever. Lopen zorgt ook voor natuurlijke momenten van stilte, waarop je dieper inzicht in jezelf krijgt. Trainingen waarin bewogen wordt, zijn bewezen meer effectief dan zittende trainingen.

Intake en borging

Voorafgaand aan de QuestTrek ontvang je een vragenlijst en een link naar de Strengthfinder test van Gallup. We voeren naar aanleiding van deze uitkomsten een telefonisch intakegesprek met jou. Na afloop heb je één online coachgesprek ter borging van het geleerde. Daarnaast bieden we maatwerk coachtrajecten aan om jouw doelen en acties waar te maken.

Waarom MyQuest?

- Trainingen waarin je beweegt, zijn bewezen effectiever
- Zeer intensieve begeleiding (1 coach op max 4 deelnemers)
- De systematische programma opbouw met Theory U
- Ervaren trainer/coaches
- Bewezen effectieve technieken
- Uniek programma in de mooiste natuur
- De QuestTrek is in aanwezigheid van de Dalai Lama 2014 gekozen tot *Best practice* op het congres 'Education of the Heart'

Praktische informatie

De QuestTrek Life Design start op de eerste dag om 18:00 uur en eindigt om 16:30 uur op de laatste dag.

De kosten voor de QuestTrek Life Design bedragen €2.450,-. Dit bedrag is inclusief een telefonische intake, de accommodatiekosten, eten, drinken en een online coachgesprek na afloop ter borging.

Dit bedrag is exclusief 21% BTW.

Voor QuestTreks in het buitenland gelden andere tarieven.



Reacties van deelnemers

"Ik weet sinds die dagen beter wat mijn kern is en dat ik erop kan vertrouwen. Als leider (iemand die richting geeft aan de toekomst) is dat prettig, omdat vooropgaan soms ingewikkeld is. Leiderschap vraagt vertrouwen en kunnen reflecteren op je eigen bijdrage en die van anderen. De QuestTrek maakte dat mogelijk en het makkelijker om kwetsbaar te durven zijn in dat leiderschap".

Joost Vaessens Directeur bestuurder PGOsupport

"De QuestTrek geeft mij richting en betekenis. Ik grijp er nog altijd op terug als ik twijfel over mijn koers."

Aldo van Duivenboden, Course director
Saxion Hogeschool

"Ik heb de QuestTrek ervaren als een volledig andere manier om mezelf te leren begrijpen."

Stannie Driessen, Programmaleider Advies en Implementatie Vilans, Kenniscentrum langdurende zorg



Antwoorden op veel gestelde vragen

1. Waar verblijf ik? Hoe is het eten? Is er drank?

We verblijven in eenvoudige onderkomens; familiehotel, B&B of groepsaccommodatie. Voor de avondmaaltijd wordt gezorgd en de lunch is vaak een picknick onderweg. Met speciale dieetwensen kan rekening gehouden worden. Deze geef je op je inschrijfformulier. Om de QuestTrek zo bewust mogelijk te beleven, drinken we geen alcohol.

2. Is het lopen zwaar?

Overdag loop je met je eigen rugzak van de ene accommodatie naar de andere. Gemiddeld loop je ongeveer 14 kilometer per dag in rustig tempo en met pauzes. De eerste wandeldagen zijn wat langer, de laatste dag is korter. De tocht is voor iedereen met een redelijke conditie normaal gesproken goed te doen. Mocht je hierover twijfelen, neem dan even contact met ons op.

3. Ben ik bereikbaar tijdens de QuestTrek?

We raden je aan om offline te gaan voor de duur van de QuestTrek, dit maakt je leren diepgaander. Je kunt de contactgegevens van de coaches doorgeven aan familie of anderen voor noodgevallen.

4. Wat moet ik meenemen?

Na aanmelding ontvang je een materiaallijst.

QuestTrek®

Leiderschap

Coaching

Teamcoaching

Workshops

Trainingen

WWW.MYQUEST.ACADEMY

Grebbergenlaan 15
Postbus 2036 · 3500 GA Utrecht
030-207 207 4 · info@myquest.academy

