



QUESTTREK[®] ROEMENIE

Een life changing trektocht met jouw school door het
schitterende Apuseni gebergte. Ontsluit jouw talenten
in een andere cultuur en ontmoet de gastvrijheid van
de Roemeense bevolking.



MyQuest versterkt persoonlijke ontwikkeling in het onderwijs

Waarom

QuestTrek Roemenië is ontwikkeld omdat scholen behoefte hebben aan duurzaam en inhoudelijk alternatief voor de reis naar Rome. Wil je als leerling, docent of schoolbestuurder een echt bijzondere invulling geven aan burgerschap, persoonlijke ontwikkeling en internationalisering? Stap dan in de trein naar de onbekende parel van Europa.

MyQuest ontwikkelde daar een persoonlijk leiderschapsprogramma voor klassen, waarin jongeren en jongvolwassenen intensief kennis maken met zichzelf, elkaar en een nieuwe cultuur.

Door op QuestTrek te gaan ontdek je wie je bent, waar jouw kracht ligt en wordt je wereld groter.

Wat doe je tijdens de QuestTrek Roemenië?

Met een groep van max. 12 deelnemers van 16 t/m 23 jaar en 2 of 3 ervaren begeleiders maak je een onvergetelijke reis. Je pakt je rugzak en treint van Nederland naar Cluj Napoca, de tweede stad van Roemenië. Die ligt in het Noordwesten van het land. Na een busritje en een wandeling kom je aan in piepklein bergdorpje met houten huizen. Je verblijft hier in een fraaie, houten accommodatie die wordt gerund door een Nederlands gezin. Vanuit hier maak je een trektocht van 5 dagen. Je loopt door groene valleien, wandelt door een natuurreservaat en beklimt de Scărița-Belioara (1.347 meter).



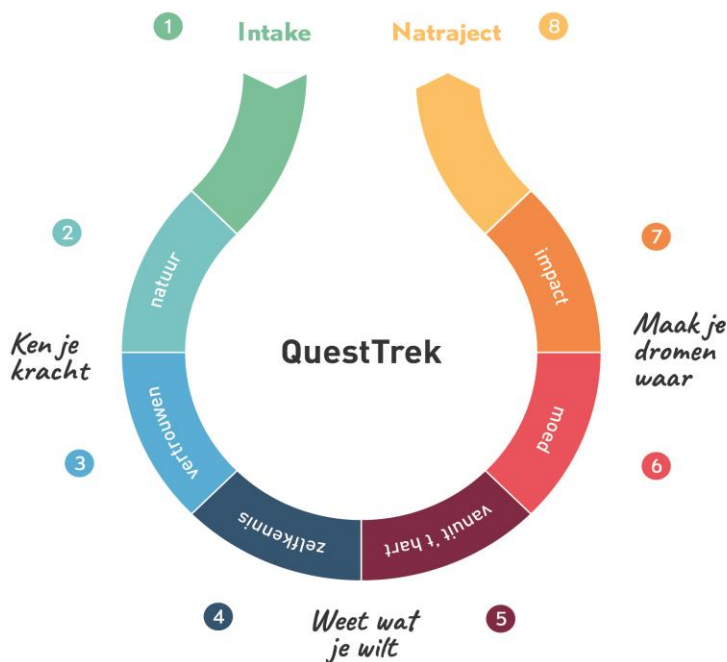
Onderweg en op locatie doe je allerlei oefeningen. Je slaapt in prettige, eenvoudige accommodaties. Door de fysieke inspanning, intensieve begeleiding, oefeningen en de afwezigheid van afleiding, gebeurt er iets bijzonders. Stap voor stap kom je weer in contact met je passie, je dromen; de reden waarom je hier bent. Je vindt een motivatie die dieper gaat dan bijvoorbeeld voldoende moeten halen op school. Je beseft dat je leven is wat jij ervan maakt. Dan gaan we aan de slag. Samen met jou en de andere jongeren, komen we tot een concrete uitwerking van je dromen. Een toekomstplan dat 100% op jouw talenten is afgestemd. Nadat je de QuestTrek hebt voltooid, weet je: ik voel, ik wil, ik kan!

Waarom kies je voor de QuestTrek Roemenië?

Als je gelooft in jezelf, wordt de wereld een stukje mooier!

- Je houdt van nieuwe bestemmingen
- Je vindt duurzaam reizen belangrijk
- Je wil je talent beter benutten
- Je wil weten welk werk op jouw lijf geschreven is
- Je bent nieuwsgierig naar een ander cultuur
- Je wil minder piekeren en meer genieten
- Je wil leren door te doen
- Je wilt resultaat: je werkt met bewezen technieken





- 1 Goede voorbereiding op deelname met intakegesprek, talententest en een schrijfpodricht
- 2 In de natuur lopen zonder afleiding
Voel balans in hoofd, hart en lijf
- 3 Krijg vertrouwen en toegang tot je potentieel
- 4 Ken je innerlijke wijsheid en kracht
- 5 Leren en werken vanuit je hart
- 6 Vind de moed om vanuit je hart en talent keuzes te maken
- 7 Geef woorden en vorm aan de impact die je wilt maken
- 8 Toepassen van jouw voornemens in het dagelijks leven

Hoe werkt het?

Echte verandering komt van binnenuit. Tijdens de QuestTrek Roemenië leer jij jezelf beter kennen. Even geen socials, even geen school of studie, even geen vrienden of familie, maar aangenaam kennismaken met jezelf. Het gebruik van natuur, ervaringsleren, stilte, spel en innovatieve technieken als Theory U, Motiverende Gespreksvoering, Rots en Water en Co-Active® coaching helpen daarbij. De bewezen werkwijze van MyQuest zorgt ervoor dat je niet alleen weet wat je wilt, maar dit ook gaat waarmaken. Daarom werd dit programma in 2014 verkozen tot inspirerend onderwijsvoorbeeld op een onderwijscongres. Het traject dat je doorloopt ziet er zo uit (zie boven).

Van dag tot dag

Dag 1 - ICE Arnhem/Utrecht/Amsterdam – Wenen en slaaptrein Cluj Napoca

Dag 2 - Bus Cluj Napoca –Ocolis wandelen naar Runc. Prachtige avondwandeling naar hoogvlakte.

Dag 3 - Rustdag op Tara Nomada in Runc en voorbereiding QuestTrek

Dag 4 - Dag 1 QuestTrek Runc – Scarita Belioara

Dag 5 - Dag 2 Rondwandeling Scarita Belioara zonder rugzak

Dag 5 - Dag 3 QuestTrek Scarita Belioara - Posaga de Jos

Dag 6 - Dag 4 QuestTrek Posaga de Jos- Salciua de Jos

Dag 7 - Dag 5 QuestTrek Salciua de Jos – Sub Piatră

Dag 8 - Rustdag in Runc bij Tara Nomada

Dag 9 - Nachttrein Cluj Napoca Wenen of optioneel bedrijfsbezoek

Dag 10 – ICE Wenen – Arnhem/Utrecht/Amsterdam



Praktische informatie

Kosten

De QuestTrek Roemenië kost €1250,-. Dit bedrag is inclusief een telefonische intake, alle maaltijden tijdens de QuestTrek, 5 overnachtingen en drie professionele begeleiders, exclusief treinreis. Het optionele QuestTribes na-traject van 3 losse dagen kost €240,-.

Duur

De tocht duurt inclusief de treinreis via Wenen naar Cluj Napoca 9 of 10 dagen en kan vanuit elk station in Nederland worden gestart.

Talententest

Voorafgaand aan de QuestTrek doe je online een wetenschappelijk onderbouwde talententest. De kosten van deze test zijn in de prijs inbegrepen. Ook zijn er enkele voorbereidende vragen en oefeningen.

Data na-traject QuestTribes

<https://www.myquest.academy/product/questtribes-jongeren/>

Highlights

- ✓ Duurzame reis via Wenen per (slaap)trein in 27 uur naar Roemenië.
- ✓ Verblijf op Tara Nomada, een unieke en inspirerende plek in het authentiek dorp Runc, gerund door leuk Nederlands gezin.
- ✓ Beklimming Scarita Belioara (1382 meter). Prachtig uitzichtspunt in de Karpaten.
- ✓ Staan onder de waterval van Cascada Sipote
- Ontmoeting met de vriendelijke bevolking van de Apuseni-bergen.
- ✓ Mogelijkheid om de reis uit te breiden met een uitwisselingsprogramma in de mooie stad Cluj Napoca of in Hongarijë.

Sponsoroptie

MyQuest helpt je om met je klas sponsoracties te organiseren vanuit je talent. Je leert niet alleen veel geld te verdienen, maar ook dat je veel meer waard bent dan je denkt. We geven je ook de mogelijkheid om iets voor een ander te doen. Je mag dan €250,- ophalen voor een Nepalese jongere met een sociaaleconomische uitdaging. Van dit geld kan deze ook op QuestTrek met de MyQuest Foundation (www.myquest.foundation).

Na-traject: QuestTribes en coaching

De QuestTrek kan een levensveranderende reis voor je zijn. Als je daarna nog begeleiding wil, dan helpen we je graag. De meeste jongeren doen mee met het na-traject. Het heet QuestTribes en bestaat uit drie losse terugkomdagen die zijn gescheiden door een maand leertijd. Onder 'praktische informatie' vind je de link naar meer informatie.

Heb je na de QuestTrek of QuestTribes behoefte aan individuele coaching, dan bieden we dat graag aan. De kosten hiervoor bedragen €70,- exclusief btw per sessie.

Wil jij graag mee?

Wil jij je eigen talenten verder ontdekken en een onvergetelijke ervaring opdoen? Meld je aan door een email te sturen naar welkom@myquest.academy of bel 030-207 207 4.

Na aanmelding ontvang je een inschrijfformulier, een intakeformulier en een materiaallijst.



Antwoorden op veel gestelde vragen

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

We verblijven in sfeervolle, eenvoudige houten (groeps)accommodaties. Er wordt lekker voor ons gekookt. Lunch is vaak een picknick onderweg. Met speciale dieetwensen kan rekening gehouden worden, deze geef je aan op je inschrijfformulier. Tijdens de trek worden geen alcohol of andere oppeppende of verdovende middelen toegestaan.

2. Is het lopen zwaar?

Overdag loop je met je eigen rugzak (60 liter) van de ene accommodatie naar de andere. Gemiddeld loop je ongeveer 10 kilometer per dag in rustig tempo en met pauzes. De eerste wandeldag is pittig. De tocht is voor iedereen met een redelijke conditie goed te doen. We raden je wel aan vooraf te oefenen met wandelen met rugzak. Mocht je hierover twijfelen, neem dan even contact met ons op.

3. Kan ik appen tijdens de trek?

Iedereen levert voor de duur van de trek zijn telefoon in. Ja, echt. Vijf dagen geen bereik. Onze ervaring is dat dit voor de hele groep een positief effect op het werk heeft. Je kunt wel de contactgegevens van onze coaches doorgeven aan familie of anderen voor noodgevallen.

4. Wat moet ik meenemen?

Na aanmelding ontvang je een paklijst.

QuestTrek®

Leiderschap

Coaching

Teamcoaching

Workshops

Trainingen

WWW.MYQUEST.ACADEMY

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

