



QUESTTREK® PORTUGAL

Een life changing trektocht met jouw school langs
zonovergoten kliffen en ongerepte stranden.

Ontdek jouw talenten in een inspirerende
omgeving en ervaar de warmte en gastvrijheid van
de Portugese cultuur.



MyQuest versterkt persoonlijke ontwikkeling in het onderwijs

Waarom

Scholen hebben steeds vaker behoefte aan een duurzaam en inhoudelijk alternatief voor traditionele buitenlandse reizen. Wil je als leerling, docent of schoolbestuurder een echt bijzondere invulling geven aan burgerschap, persoonlijke ontwikkeling en internationalisering? Kies dan voor een schoolreis met impact. Ontdek met ervaringsleren wie je bent, wat je wil en wat je wil bijdragen. In de Portugal, op een prachtige trektocht in de Algarve.

Op een eeuwenoud visserspad langs de Atlantische oceaan, ontwikkelde MyQuest een persoonlijk leiderschapsprogramma voor klassen. Tijdens deze prachtige trektocht ontdekken jongeren niet alleen de schoonheid van Portugal, maar ook zichzelf en elkaar. 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 Portugal?

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 reist duurzaam per trein van Amsterdam naar Biarritz, een rit van ongeveer 9 uur.

Vanuit Biarritz stap je op de FlixBus, die je ongeveer in 23 uur brengt naar het zonnige Lagos, een sfeervol kuststadje in de Algarve, waar het avontuur echt begint.



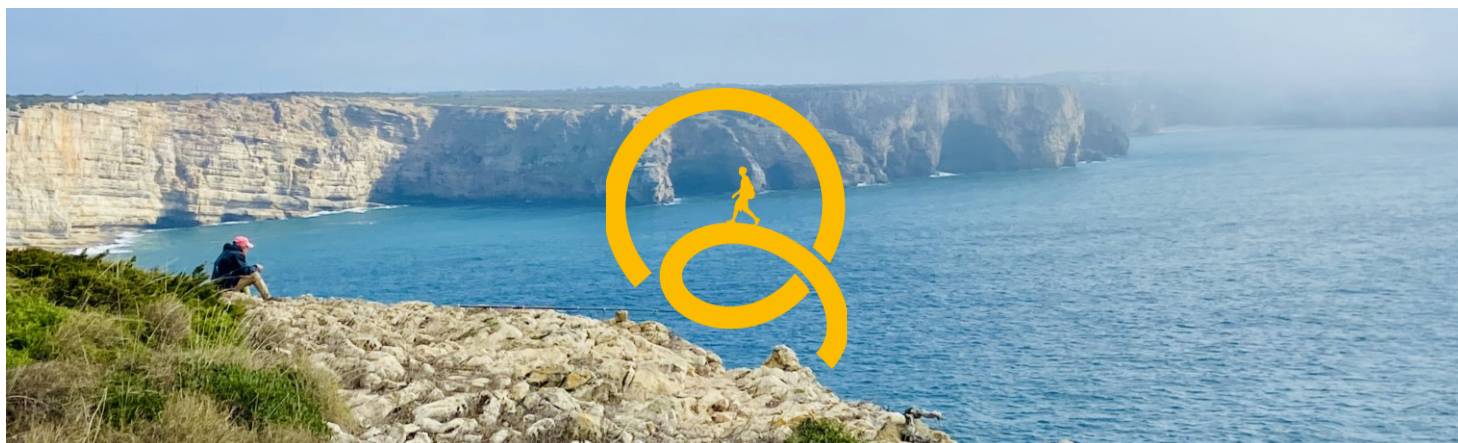
Hier start de Fishermen's Trial – Rota Vicentina, een van de mooiste wandelroutes van Portugal. In vijf dagen voert de trektocht je langs ruige kliffen, ongerepte stranden en kronkelende zandpaden die vissers al eeuwenlang gebruiken.

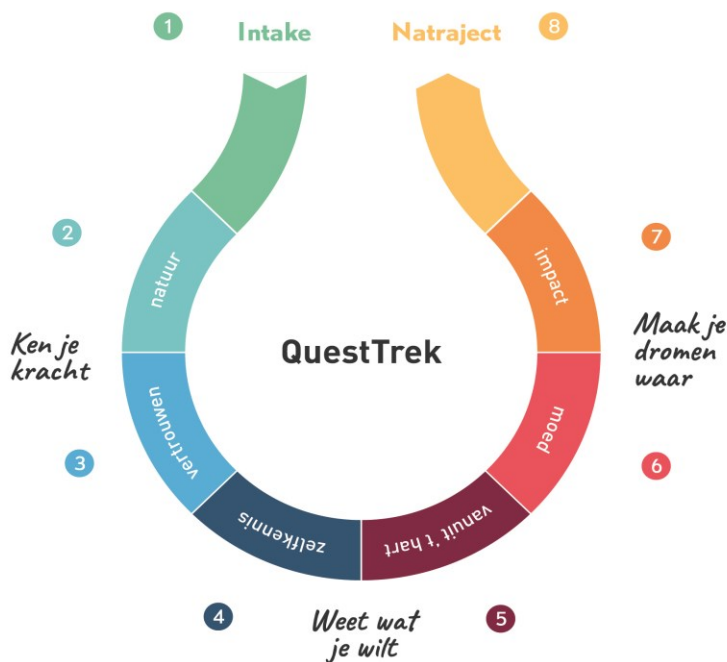
Onderweg ontdek je het authentieke Portugal: schilderachtige vissersdorpjes, afgelegen baaien en uitgestrekte valleien vol wilde bloemen en geurige kruiden. Met de oceaan aan je zijde en de natuur als gids brengt deze trektocht je verder weg van de drukte en dichterbij jezelf. Je overnacht op eenvoudige, maar sfeervolle locaties, van kleinschalige guesthouses tot kamperen midden in de natuur.

Door de fysieke inspanning, intensieve begeleiding, oefeningen en de afwezigheid

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

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. Samen met jou en de andere jongeren, komen we tot een concrete uitwerking van je dromen. Een toekomstplan dat 100% is afgestemd op jouw talenten. Nadat je de QuestTrek hebt voltooid, weet je: ik voel, ik wil, ik kan!





- 1 Goede voorbereiding op deelname met intakegesprek, talententest en een schrijfpdracht
- 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

Waarom kies je voor de QuestTrek

Portugal?

- Je wil een schoolreis die je nooit vergeet
- Je wil gezelligheid, zongarantie en prachtige kusten
- Je wil goed zijn met je klasgenoten
- Je wil je unieke talenten kennen en benutten
- Je wil weten welk werk op jouw lijf geschreven is
- Je bent nieuwsgierig naar een andere cultuur
- Je wil minder piekeren en meer genieten
- Je wil leren door te doen
- Je wil resultaat: je werkt met bewezen technieken

Hoe werkt het?

Echte verandering komt van binnenuit. Tijdens de QuestTrek Portugal 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. De bovenstaande afbeelding beschrijft het traject dat je doorloopt.

Trekking

We lopen van plek naar plek. Je draagt je eigen rugzak. Je slaapt in tentjes. We koken samen op branders. De eerste twee dagen zijn wat langer, de volgende dagen relatief kort. Na inschrijving ontvang je een paklijst.



Praktische informatie

Kosten

De QuestTrek Portugal kost €1250,- inclusief een telefonische intake, alle maaltijden tijdens de QuestTrek, 6 overnachtingen en gecertificeerde MyQuest coaches. Exclusief trein- en busreis. Het optionele QuestTribes na-traject van 3 losse dagen kost €240,-. MyQuest helpt scholen om met talentacties het geld te verdienen. Zie het kopje Sponsoring...

Duur

De tocht duurt inclusief de reis 9 dagen.

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

Download de brochure met eerstvolgende data van het na-traject QuestTribes op <https://www.myquest.academy/questtrek-nederland/>

Highlights

- ✓ Verblijf in The Hidden Valley Portugal
- ✓ Trektocht over de Fishermen's Trail – Rota Vicentina, een van Portugal's mooiste wandelroutes
- ✓ Kamperen onder de sterrenhemel
- ✓ Trekken over eeuwenoude visserspaden langs dramatische kliffen en verborgen stranden
- ✓ Trekken door de Costa Vicentina, een natuurgebied met de best bewaarde kustlijn van Europa.
- ✓ Duurzame reis per trein en bus via Biarritz naar Portugal
- ✓ Ontmoeting met de lokale Portugese cultuur en gastvrije bevolking

Sponsoring met talentacties

MyQuest ondersteunt je reis te betalen met 'talentacties'. Deze leveren niet alleen veel geld op, maar leren je ook hoe leuk het is om te ondernemen. We geven je ook de mogelijkheid om iets voor een ander te doen. Je mag dan €250,- ophalen voor een Nepalese jongere met een sociaal economische uitdaging. Van dit geld kan deze ook op QuestTrek met de MyQuest Foundation in Nepal. (www.myquest.foundation).

Na-traject: QuestTribes

Op verzoek van de deelnemers hebben we een leuk en effectief na-traject ontwikkeld. Het heet QuestTribes, is optioneel en bestaat uit drie losse terugkomdagen die zijn gescheiden door een maand leertijd. Onder 'praktische informatie' vind je de link naar meer informatie.

Duurzaamheid

- ✓ Je reist per trein en bus.
- ✓ In The Hidden Valley kun je een boom planten op het landgoed. Dat draagt bij aan een gezond ecosysteem.
- ✓ Daar leer je over duurzame oplossingen om water en elektriciteit op een slimme, toekomstgerichte manier te beheren.
- ✓ Je ervaart aan den lijve dat kleine keuzes een groot verschil maken, zowel voor jezelf als voor de wereld.

Wil jij graag mee?

Wil jij je met je school 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 paklijst.



Antwoorden op veel gestelde vragen

1. Waar verblijf ik? Hoe is het eten?

Is er bier?

We verblijven op campings en op bijzondere plekken vaak dichtbij zee. We kamperen vaak dicht bij zee en koken zelf op branders heerlijke maaltijden. Onderweg doen we lokaal boodschappen. 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 twee wandeldagen zijn 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

