



QUESTTREK® ACHTERHOEK

Ben jij nieuwsgierig naar je talenten en wil je ontdekken wat je écht wil in het leven?

Ga dan mee op QuestTrek!

Een avontuurlijke en onvergetelijke tocht van 5,5 dag door één van de mooiste gebieden in Nederland.

2026

26 april - 1 mei

12 - 17 juli

18 - 23 oktober

Meer weten? Scan de QR-code:



Waarom

Op school leer je veel, maar leer je ook wat echt belangrijk voor jou is?

Weet je welke talenten jou uniek maken en wat je echt wil doen in je leven?

MyQuest heeft de QuestTrek® ontwikkeld: een avontuurlijk en actief programma waarmee je door spannende oefeningen en spellen ontdekt wat jou drijft.

Het helpt je niet alleen bij je persoonlijke groei, maar ook bij het maken van keuzes voor studie of werk.

Tijdens de QuestTrek stap je even uit je dagelijks leven.

Je ontmoet nieuwe vrienden, leert jezelf beter kennen en weet beter wat je wil doen in je leven.

Wat doe je tijdens een QuestTrek?

Stel je voor: vijf en een halve dag op pad, samen met een kleine groep van maximaal 12 jongeren (16 t/m 23 jaar) en een paar ervaren begeleiders. We trekken van plek naar plek. Onderweg doen we toffe en uitdagende oefeningen. Door de fysieke inspanning, de intensieve begeleiding en het loskomen van de drukte van alledag, gebeurt er iets bijzonders. Stap voor stap kom je weer in contact met je passie en je dromen. Je ontdek waarvoor je echt hier bent. Je vindt een motivatie die veel verder gaat dan gewoon je cijfers halen. Je beseft dat jouw leven is wat jij ervan maakt.

En dan gaan we echt aan de slag. Samen met jou en de andere jongeren werken we aan een concreet plan om jouw dromen te realiseren. Een toekomstplan dat helemaal aansluit op jouw talenten. Na de QuestTrek



is er geen ruimte meer voor uitstellen. Je weet: ik voel, ik wil, ik kan!

Waarom kies je voor de QuestTrek?

- Je wil leren wat écht bij jou past
- Je leert nieuwe vrienden kennen die ook voor hun dromen gaan
- Je bent klaar voor een avontuur dat je inzicht geeft in jezelf en je studiekeuze
- Je wil lopen door de mooiste natuur van ons land
- Je wil plezier maken, bewegen en jezelf beter leren kennen
- Je wil resultaat: je werkt met bewezen effectieve technieken

Hoe werkt het?

Tijdens de QuestTrek stap je even uit je dagelijks leven. Geen insta, geen school of studie, geen familie of vrienden – alleen jij en een groep nieuwe mensen die hetzelfde

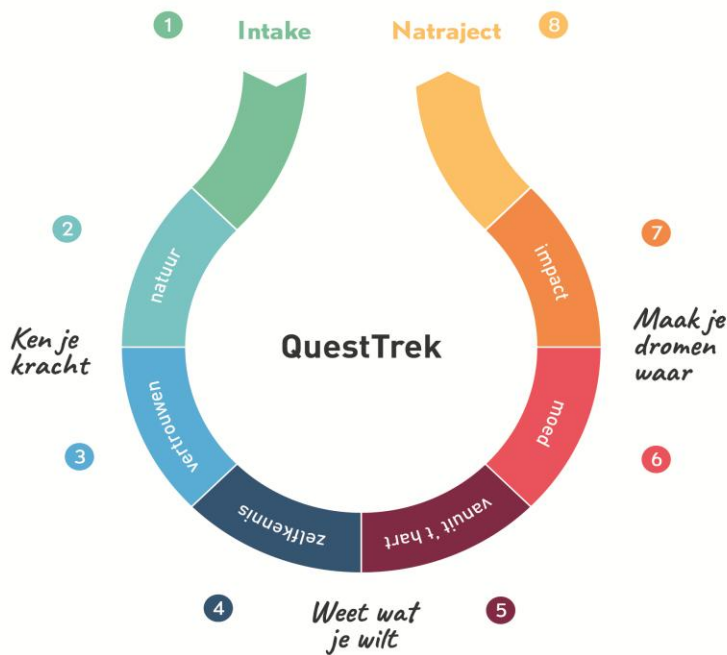
Als je gelooft in jezelf, wordt de wereld een stukje mooier!

avontuur aangaat.

Op de QuestTrek gebruiken we de kracht van de natuur. We zitten samen rond het vuur en trekken door prachtige natuurgebieden. Je leert door dingen te doen en te ervaren. We doen diepgaande, spannende en leerzame oefeningen, die ook nog eens bewezen effectief zijn. Dit programma werd al in 2014 uitgeroepen tot best practice op het gebied van onderwijsvernieuwing!

Op de volgende pagina staat afbeelding over hoe het traject in elkaar zit.





- 1 Goede voorbereiding op deelname met intakegesprek, talententest en een schrijfopdracht
- 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 lopen?

Lopen werkt stimulerend en verbindend.

Door te bewegen gaat het oplossende deel van je brein aan het werk, waardoor je nieuwe ideeën krijgt en creatiever denkt. Terwijl je loopt, kom je vanzelf momenten van stilte tegen waarin je dieper over jezelf na kunt denken. Dit helpt je om duidelijker te krijgen wat je wilt en wie jij bent.

Doordat het een uitdagende trekkingstocht is, ontwikkel je meer zelfvertrouwen, lef en motivatie.

Door een combinatie van bewegen en nadenken ontdek je niet alleen wat je echt wilt en belangrijk vindt, maar werk je ook aan skills die je straks nodig hebt voor school, studie en je toekomst!

Wil jij graag mee?

Wil jij je eigen talenten verder ontdekken, nieuwe vrienden ontmoeten 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.



Praktische informatie

Kosten

Een QuestTrek kost €950,- exclusief BTW. Dit bedrag is inclusief een telefonische intake, alle maaltijden, 5 overnachtingen en professionele begeleiders. Het QuestTribes na-traject van 3 losse dagen kost €240,- inclusief BTW.

Data en start/finish van de QuestTrek

Start: zondag 16.00 uur, treinstation Groenlo/Lichtenvoorde

Einde: vrijdag 16.00 uur treinstation Winterswijk.

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 op <https://www.myquest.academy/questtrek-nederland/>

Na-traject: QuestTribes & coaching

Veel jongeren vinden het fijn om elkaar na de QuestTrek weer te zien en op dezelfde manier door te gaan met hun ontwikkeling. Daarom is er QuestTribes: het na-traject.

Na de QuestTrek weet je waar je voor staat - wat je wilt en kunt. Je vindt makkelijker de balans tussen wie je bent en wat je doet. Je haalt meer energie uit je school, studie of werk. Je hebt meer richting en veerkracht. Je hebt een plan voor de komende vijf jaar. Toch kan het soms lastig zijn om **écht** de stappen te zetten die je wil.

Daarom is er **QuestTribes**: drie fijne terugkomdagen voor Questers. Samen met een twee MyQuest coaches pak je tijdens drie zondagen in Utrecht door op je doelen, zodat je je dromen gaat realiseren. Daar is naast wilskracht ook discipline voor nodig. We volgen daarom drie stappen:

Dag 1: Geef je commitment aan je 'tribe' en aan je doelen.

Dag 2: Leer hoe je met tegenslagen omgaat.

Dag 3: Ga presenteren! Na een pitchtraining laat je op jouw manier jouw doelen of dromen zien aan mensen die belangrijk voor je zijn.

De QuestTribes terugkomdagen beginnen meestal een maand na de QuestTrek en vinden om de 4 weken plaats.

QuestTribes is een bewezen en effectieve manier om ervoor te zorgen dat je echt actie onderneemt. Het is een betaalbare optie om verder te werken aan je ontwikkeling en bovendien een superleuke manier om elkaar te blijven zien!

Heb je na QuestTribes behoefte aan individuele coaching, dan bieden we dat exclusief voor Questers aan. De kosten hiervoor bedragen €85,- exclusief btw per sessie.



Antwoorden op veel gestelde vragen

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

We verblijven afwisselend in eenvoudige en wat luxere onderkomens. Ze horen bij dit avontuur. Kamperen, slapen in een hooischuur of hostel, een vakantiehuis: het kan allemaal voorbijkomen. We maken meestal gezamenlijk de maaltijden. Lunch is vaak een picknick onderweg. Met speciale dieetwensen houden we rekening. Deze geef je aan op je inschrijfformulier. Tijdens de trek zijn 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 wandeldagen zijn langer, de laatste drie dagen zijn 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. 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

