



Keurmerk
voor
professioneel
begeleiden

Opleiding tot Persoonlijk Leiderschapcoach

inclusief unieke
leiderschapstocht

februari 2026 – november 2026



MYQUEST
Verschilmakers
in het Onderwijs

De opleiding

Voor wie?

Is het jouw missie om het leven van mensen te transformeren? Wil je je coaching verdiepen? Wil je de behoeften van leerlingen of studenten écht kunnen zien en hen helpen groeien? Wil je daarbij gebruik maken van de fascinerende wijsheid van het lichaam? Merk je dat de natuur je dichterbij je eigen natuur brengt? Wil je bewuster in het leven staan en met moed je eigen pad vormgeven? Dan is onze opleiding tot Persoonlijk Leiderschapscoach je op het lijf geschreven.

Wij geloven dat wanneer mensen vanuit hun eigen wijs- & waarheid regie durven nemen over hun leven, ze gelukkiger en veerkrachtiger zijn en de wereld mooier maken. Wij geven coaches en docenten daarvoor krachtige tools en kennis in handen. MyQuest deelt graag haar expertise, zodat meer mensen in staat zijn om levens diepgaand te transformeren.

Wat je leert

De opleiding Persoonlijk Leiderschapscoach is een krachtige opleiding die is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten uit de positieve psychologie en evidence based technieken. Je leert oordeelloos aan te sluiten bij je coachees én hen duurzaam in actie te brengen. Zowel individueel als in groepsverband. Overdracht vindt plaats door middel van ervaringsleren. We laten je eerst zelf ervaren. Vanuit dat doorvoelde begrip, maak je de vertaalslag naar werken met anderen.



De oefeningen die je zelf ervaart, zijn praktisch toepasbaar en helder gedocumenteerd in een opleidingsmap. Een beknopte literatuurlijst zorgt voor theoretische kaders.

Je lichaam inzetten als instrument

Je leert je eigen patronen en dynamieken te herkennen en te doorbreken. Je leert doorvoelde keuzes te maken die gebaseerd zijn op je kernwaarden, talenten en missie. Je integreert je lichaamswijsheid in de keuzes die je maakt. Dat maakt dat je gaat leven vanuit je hart en minder kiest vanuit je hoofd. Dat geeft je meer rust, zeggenschap en bewustzijn over wie je bent. Vanuit deze doorleefde kennis, leer je de tools om diepgaand anderen te kunnen coachen.

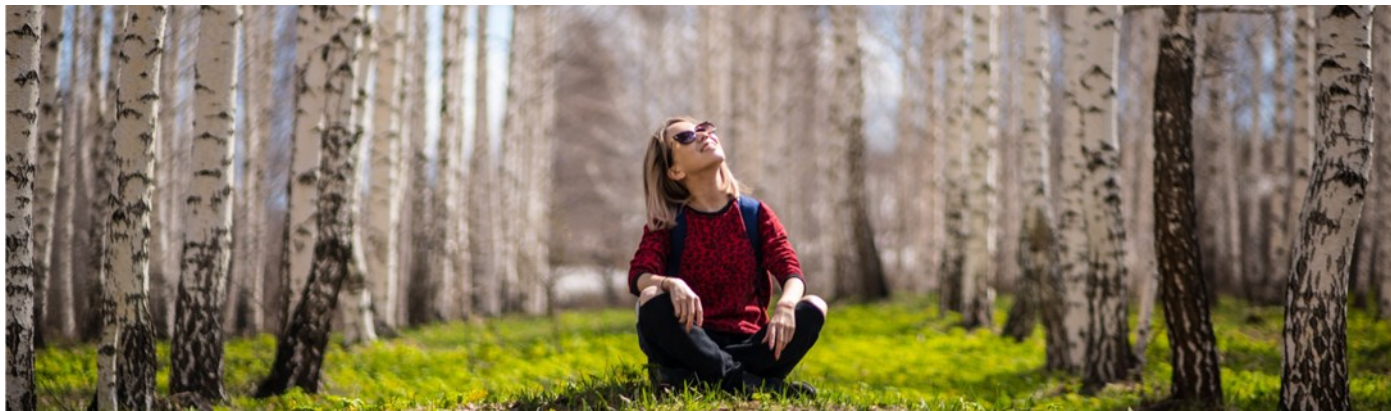
Als je deze opleiding hebt afgerond, sta je als coach vol zelfvertrouwen en met een gepron-

basis en in verbinding naast je coachee.

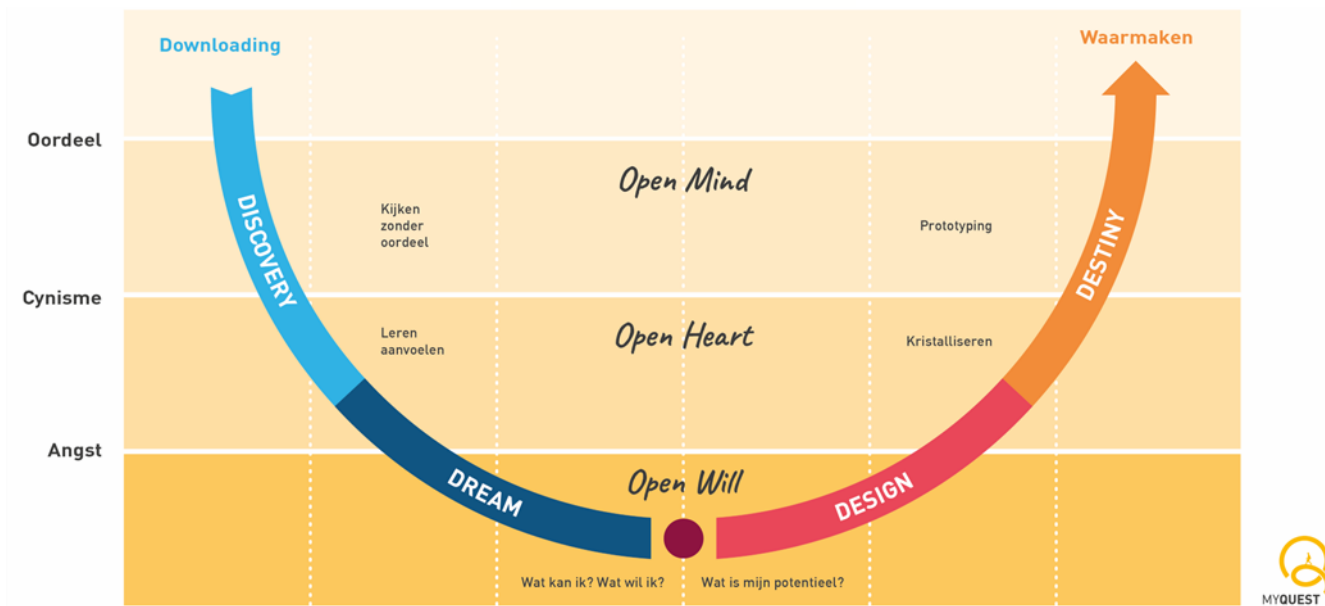
Je onderscheidt je van andere coaches door het lef waarmee je jouw unieke zijnskwaliteit durft te integreren in je coaching. Je kunt individuele coachgesprekken voeren en persoonlijk leiderschapstrajecten ontwikkelen en begeleiden.

Je durft naar buiten te gaan, ruimte te gebruiken en je eigen lichaam en dat van je coachee in te zetten als instrument. Dat is waar de magie plaats vindt. Je integreert meditatie, ademhalingsoefeningen en visualisaties in je werk. Daarnaast leer je krachtige oefeningen uit de positieve psychologie en erkende coachstijlen toe te passen en in onderlinge samenhang te zien. Juist deze mix, met jezelf als authentieke coach, maakt de opleiding uniek.

Leren en leven vanuit je hart



Toepassing Theory U



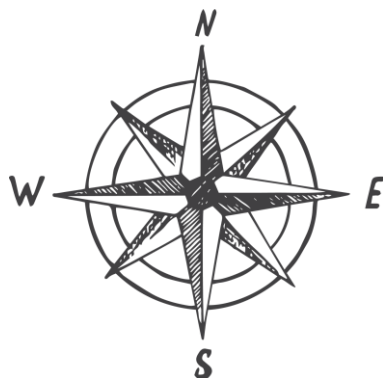
Over MyQuest

Het team van MyQuest is meer dan 15 jaar expert op het gebied van persoonlijk leiderschapcoaching in de natuur, zowel in Nederland en Europa als in Nepal. De missie van MyQuest richt zich op het integreren van persoonlijk leiderschap in het onderwijs. We werken met 30 MyQuest coaches voor middelbare scholen, mbo's, hbo's en universiteiten.

Inhoud van de opleidingsdagen

De opleiding bestaat uit zes modules van twee dagen waarin je binnen én buiten werkt. Daarnaast loop je halverwege een persoonlijk leiderschapstocht in de natuur van vier dagen. Ervaringsgericht leer je alle coachtools, vul je je rugzak met oefeningen en ontwikkel en verdiep je je eigen coachstijl. Elke module heeft een eigen thema. Na elke module doe je praktijkopdrachten, heb je intervisie en oefen je met eigen coachees. De opbouw van de opleiding en de persoonlijk leiderschapstocht volgt het Theory U model van Dr. C. Otto Scharmer.

Het model staat hierboven afgebeeld.



Praktische informatie

Investering

- Zakelijk tarief €5.495,- (exclusief BTW)
- Onderwijs tarief €4.895,- (exclusief BTW)
- Examengeld: €150,- (exclusief BTW)

Bedragen zijn inclusief uitgebreide lunch, werkboek & opleidingsmap.

Data

We geven modules op donderdagen en vrijdagen. Alleen de module in mei is een uitzondering en is op een dinsdag en woensdag.

Module 1: 26 & 27 februari 2026

QuestTrek: 16 t/m 19 maart 2026

Module 2: 13 & 14 april 2026

Module 3: 12 & 13 mei 2026

Module 4: 10 & 11 september 2026

Module 5: 8 & 9 oktober 2026

Module 6: 5 & 6 november 2026

Locatie

De cursusdagen vinden plaats aan de Waal in een voormalig kerkje in Rossum (Gld), Kerkstraat 26. De QuestTrek vindt plaats in de Achterhoek (Winterswijk).

Trainers

Hoofdtrainers zijn Hedda Steenhauer, Marianne van Wetter en Mark Simons. De trainingsdagen worden standaard verzorgd door één of twee trainers.

Module 1: Coach Being: Wie ben jij als coach?

Je eigen bewustzijn staat centraal. We duiken in de verhalen die je jezelf vertelt en ervaren de kracht die deze verhalen op ons hebben. Is je verhaal wel je verhaal? Waar ben je in gaan geloven? Als je alles afpelt, wie blijft er dan over in de kern?

Module 2: Positieve psychologie en mindset

Het theoretisch kader van positieve psychologie is de kapstok voor deze module - waar je aandacht aan geeft groeit. Je ontdekt de kracht van mindset. Je leert je energie richten en waarderen te kijken naar jezelf en je coachee.

Module 3: Coachvaardigheden & professionaliteit

'Weet wat je doet', is een onderliggende uitspraak in deze module. Je maakt je een aantal coachvaardigheden eigen. Daarnaast sta je stil bij wat je als coach tijdens de sessies 'doet' en wie je 'bent'. Je leert wat *projectie en overdracht* zijn en waar de grenzen zitten aan coaching. Je leert verrassende energizers om je programma's dynamisch te maken en boeiend te houden. Je bent in staat om individuele coachtrajecten professioneel en met vertrouwen te begeleiden

Module 4: Coaching vanuit het hart en lichaamswerk

Deze dagen gaan we voelen en begeleiden we je om je lichaam bewust in te zetten in je coachgesprekken. We richten ons volledig op 'embodiment'. Je ervaart wat de wijsheid van je lichaam is, hoe je daar makkelijk toegang toe krijgt en hoe je deze in kunt zetten.

Module 5: Persoonlijk Leiderschap en groepsprocessen

Deze module gaat over jouw leiderschap. Je wakkert je unieke talent en stijl aan, zodat je dat ook kunt doen bij jouw coachees. Je gaat staan aan het roer van je eigen leven. Staan voor waar jij in gelooft, zonder excuses en vol vertrouwen. Hoe gebruik je dan je binnenwereld om stevig in de buitenwereld te staan? Verder maak je je het sturen van groepsprocessen eigen, zodat je ook met groepen kunt werken. Tot slot leer je eigen programma's vormgeven met Theory U.

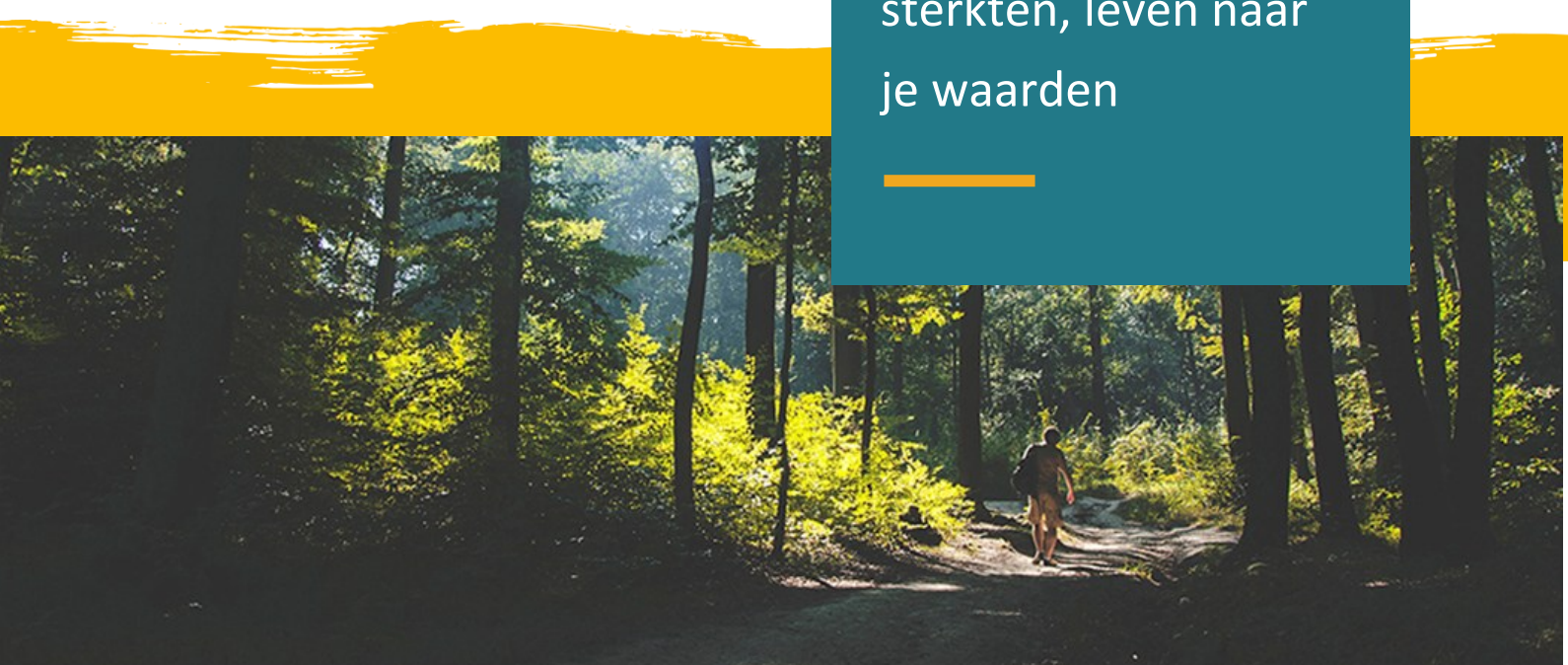
Module 6: Missie en ownership als coach

Je integreert wat je geleerd hebt. Wat maakt jou uniek? Wat kristalliseert zich uit als jij eigenaarschap neemt over jouw 'coach being'? Je presenteert hoe jij dan vormgeeft aan jouw uniciteit en missie.

QuestTrek Life Design

Je loopt een krachtige persoonlijk leiderschapstocht van 3,5 dag in de Achterhoek. Daarna neem je al je reflecties, inzichten en verlangens mee terug naar de drie volgende modules van de opleiding. Dit versterkt je groei en maakt je er bewuster van. Door de QuestTrek kom je in een stroomversnelling terecht. De volgende modules ondersteunen je nieuwe beweging en ontwikkeling als coach.

Werken met je
sterkten, leven naar
je waarden



De QuestTrek



QuestTrek Life Design

Vierdaagse persoonlijk leiderschapstocht in de natuur

Halverwege de opleiding maak je een diepe, transformatieve reis in de natuur en krijgt inzicht in je persoonlijkheidsstructuur; zowel in je blokkades en beschermingsmechanismes, als in wat jou drijft, beweegt en krachtig maakt. Je ontwikkelt een aanscherping van je intuïtie en krijgt diepe inzichten in je essentie.

Het programma, in combinatie met de intensieve individuele coaching, maakt deze reis tot een transformatieve ervaring waarin verandering in mindset, gedrag en een belichaming hiervan een logisch gevolg is.

Deze zeer persoonlijke reis verdiept en verduidelijkt de kracht die jij hebt als coach. Je raakt vertrouwt met jouw eigenheid als professional en als coach. De QuestTrek is het hart van MyQuest en laat je eigen hart spreken.

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.

Inhoud van de QuestTrek Life Design

Dag 1: Gedragspatronen en dynamieken

Je krijgt een dieper inzicht in je gedragspatronen en dynamieken die je in je leven eigen hebt gemaakt. Patronen en dynamieken die jou tegenhouden om krachtig jezelf te zijn.

Dag 2: Vertrouwen en intuïtie

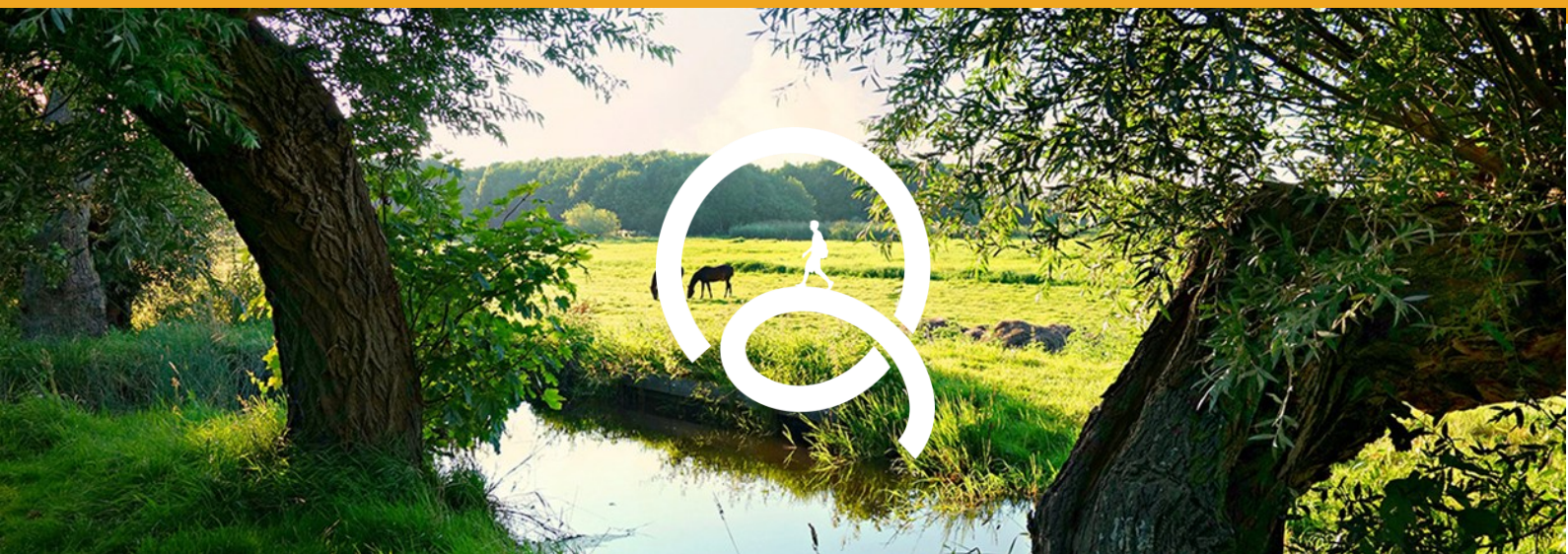
Op deze dag verbind je vanuit vertrouwen met je kernwaardes, kwaliteiten en wijsheid. Hierdoor krijg je makkelijker toegang tot je intuïtie, zodat je open bent voor je verlangens, je mogelijkheden en de groei die je hebt te maken.

Dag 3: Authenticiteit en moed

Dit is de dag van de waarheid. Ben je werkelijk bereid om radicaal voor jezelf te staan zodat je gaat doen wat bij jou hoort? Durf je leiding te nemen over je eigen leven? Deze dag gaat over keuzes maken die in lijn zijn met wie jij bent. Je wordt uitgedaagd hier expressie aan te geven.

Dag 4: Focus en heldere richting

Je kristalliseert een plan voor je komende vijf jaar dat gebaseerd is op je inzichten van de afgelopen dagen. Je ervaart enthousiasme, moed en motivatie om de stappen te gaan zetten en *commitments* te formuleren die uit je comfortzone liggen en aansluiten bij je potentieel.





Leren vanuit je hart

Na de opleiding weet wat je doet, waarom je dit doet en wie je bent als je coacht. Je hebt helder inzicht in wie je op dieper niveau bent. Je weet waar je voor staat, wat je te doen hebt en hoe je jouw werk vorm wil geven. Dit resulteert in zelfvertrouwen, lef en een duidelijke richting voor de toekomst. Je begeleidt je coachee met passie en liefdevolle ondersteuning en durft ook te spiegelen met waar het schuurt.

Unieke voordelen

- Unieke persoonlijk leiderschapstocht als integraal onderdeel van de coach opleiding.
- Intensieve individuele begeleiding door authentieke trainers/coaches met jarenlange ervaring
- Integratie van lichaamswerk in de opleiding
- Kracht van de groep: kleine groep (maximaal 16 deelnemers)
- Holistische werkwijze. Je leert het hoofd te verbinden met hart en lichaam
- Je bent veel in de natuur bent en wandelt regelmatig: wandelen spreekt het oplossend creatieve vermogen van onze hersenen aan
- Je leert ervaringsgericht (coachen)
- Een schatkist vol met praktisch tools, vaardigheden, kennis en oefeningen voor je rol als coach/begeleider in een overzichtelijke opleidingsmap



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

Je komt echt thuis
bij jezelf

Arjan Elijzen



Reacties van deelnemers



Over de opleiding

“Ik heb een enorme groei doorgemaakt en ik kan niet wachten om deze met jongeren te mogen delen. Het doet iets kostbaars wanneer je je bewust wordt van je talenten, kernwaarden en diepste missie in dit leven. Ik merk een totale shift in mindset en lichaamsbewustzijn, en ben daardoor dichterbij mijzelf gekomen.”

Naomi de Lange – Friesland College

“De kracht van de opleiding zit voor mij in het zelf ondergaan en doorleven van de coachingsvaardigheden. Met een mooie groep gelijkgestemden ‘ont-dekken’ van wat je diep van binnen eigenlijk al weet (of voelt) is fantastisch en gun ik iedereen. #Kudos voor de MyQuest coaches en ik kijk alweer uit naar de volgende bijeenkomst, het mooie kerkje en de lekkere lunches :-)”

Marc Lankamp – Saxion Hogeschool

“De opleiding daagt uit om me op mentale en lichamelijke vlakken te ontwikkelen. Ik vind het heel fijn dat de trainers mij holistisch benaderen en mij vrij laten in mijn stappen die ik heb gezet”.

Maarten de Vos, docent Lichamelijke Opvoeding, Adriaan Roland Holst Vrije School

De opleiding is praktisch, diepgaand, verhelderend en je komt er echt thuis bij jezelf.

Arjan Eljzen, MEPD

Degelijke en goede training. Goede mix tussen ervaren en theorie.

Eric Oostdijk, docent Hogeschool Arnhem Nijmegen

De opbouw en inhoud van de opleiding zijn top.

Nikki Verlouw-Buurman, Avans Hogeschool

De inhoud van de opleiding vond ik mooi opgebouwd, volledig en interessant. De echte kracht zat voor mij in de begeleiding van jullie drieën. Die zorgde voor de (extra) persoonlijke groei en diepgang.

Marie-Louise Goris

Over de QuestTrek

“De QuestTrek was een fantastische ervaring, die me veel inzicht heeft gegeven in wie ik ben en waar ik heen wil. Het lopen in de natuur in combinatie met de coachingsopdrachten is een goed werkende formule.

Ik kan het iedereen aanraden mee te gaan. Je zult er zeker geen spijt van krijgen!”

Dagmar Kallen, Avans Hogeschool

“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

“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

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

“De QuestTrek is de beste school”.

Ymke van der Schaaf, docent Maatschappelijke Zorg, ROC Aventus

Verdiep je coaching, verander levens.



Keurmerk
voor
professioneel
begeleiden



De trainers

Mark Simons

Mark is oprichter van MyQuest en de MyQuest Foundation.

Mark is een meester in jongerencoaching en outdoor education. Hij verstaat de kunst van het spelen, aansluiten en lezen van ieders unieke talenten. Hij weet wetenschappelijke inzichten uit de positieve psychologie te vertalen naar de dagelijkse coach- en onderwijspraktijk. Zijn krachtige gedrevenheid helpt hem daarbij.

Mark is opgeleid in Co-Active coaching, NLP, Systemisch Werk, Transactionele Analyse, Rots en Water, talentontwikkeling en Motiverende Gespreksvoering.

Marianne van Wetter

Marianne is oprichter van MyQuest en de MyQuest Foundation.

Marianne is een meester in coaching en programmaontwikkeling. Ze is respectvol en doortastend. Kenmerkend is hoe ze een scherp analytisch vermogen koppelt aan een groot lichaamsbewustzijn. 'Going for fulfillment is a radical act' is haar lijfspreuk. Een 'breathtaking action' van Marianne neem je met plezier aan.

Marianne is gecertificeerd Co-Active coach en opgeleid in Systemisch Werk, Transactionele Analyse, talentontwikkeling, Motiverende Gespreksvoering en embodied learning.

Hedda Steenhauer

Hedda was mede-eigenaar van MyQuest en heeft de MyQuest Foundation in Nepal geleid.

Hedda is een meesteres in transformerende coaching en lichaamswerk. Ze combineert humor met een diep bewustzijn van de menselijke natuur en lichaamswijsheden. Met een aanstekelijke dosis leven helderheid weet ze mensen te prikkelen om uit hun comfortzone te stappen, te voelen en het leven te leven naar hun waarheid.

Hedda is gecertificeerd Creative Consciousness Coach en opgeleid in body & breathwork, trauma release en nonviolent communication.

De opleiding tot Persoonlijk Leiderschapscoach is een door StiR erkende coachopleiding.

QuestTrek®

Leiderschap

Coaching

Teamcoaching

Workshops

Trainingen

WWW.MYQUEST.ACADEMY

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

