

# Young Professional, Gids van je eigen leven



Molenaar

&

Molenaar

*Trainers voor zaken*

## Young Professional, gids van je eigen levenI

*In coronatijd heb je je misschien wel eens afgevraagd: Heb ik een essentieel beroep? Een periode waarin we hebben stil gestaan bij de vraag: Waar gaat het nu om? Gezondheid, economie, sociaal welbevinden. En wat ga ik doen met de rest van mijn leven nu er zo'n shift in denken is gekomen? Misschien ook in jouw denken. Vragen waar de maatschappij een antwoord op gaat vinden, maar waar jij vooral ook zelf een antwoord op zult moeten vinden. Ben ik verbonden met wat ik écht wil en waar ik energie van krijg?*

*”Leef ik mijn leven of leeft het leven mij?”*

## Duurzame Young Professional

Je bent ambitieus en wilt het werk graag goed doen. Je bent in beeld om een volgende stap in je carrière te maken. Je bedrijf wil je graag houden maar op een duurzame manier. Zij willen voorwaarden creëren om je huidige en toekomstige werk in goede gezondheid te kunnen uitvoeren. Dat vraagt om reflectie op je taak en je persoon. Waar ben ik goed in, waarin wil ik me ontwikkelen en hoe houd ik mijn bijdrage voor het bedrijf vol energie. Goed presteren gaat het beste als je optimaal in je vel zit. En dat zit je als je ‘in balans’ bent. In balans met je kwaliteiten, je verantwoordelijkheden op het werk maar ook met de andere aspecten van het leven, zoals vrienden, familie, relatie en vrije tijd. Dit traject helpt je te ontdekken waar je talenten liggen en hoe je deze optimaal kunt ontwikkelen op een duurzaam inzetbare manier.

*Ben ik verbonden met wat ik écht wil en waar ik energie van krijg?*

## Voor wie is de training bedoeld?

Voor de ambitieuze young professional die in een eerste of tweede baan zit en daarbij ervaart dat er heel veel op zijn/haar bordje ligt. Je kunt veel, wilt veel bereiken en gaat tot het uiterste. Je wilt ontdekken wat jouw rol is in het team of de organisatie en hoe je je wilt ontwikkelen om die rol waar te maken, terwijl je ook lekker in je vel blijft zitten. Je wilt vanuit je eigen authentieke zelf keuzes maken die bij **jou** passen. Gids zijn van je eigen leven.

## De filosofie achter Gids van je eigen leven.

Uitgangspunt is dat een authentiek persoon zijn kracht en zwaktes goed kent en van daaruit kan handelen. Wie ben ik echt, welke behoeften drijven

mij van binnenuit en wat vind ik écht belangrijk? Om die vraag goed te kunnen beantwoorden zal je eerst voor jezelf moeten bepalen hoe je je leven voor je ziet. En dat is wat we in deze training doen. Vanuit de gedachte dat authentiek zijn begint met zelfkennis, gaan we daarop antwoorden vinden. Door deze training ga je de confrontatie met jezelf aan. Alle lagen komen aan bod zoals een ui die afgepeld wordt. Uiteindelijk gaat het dan ook om de acceptatie van wat je daarbij ontdekt.

Het voornaamste middel dat wordt ingezet is het spiegelen van eigen gedrag en sociaal gedrag (interactie). Dit is een praktische en confronterende manier voor het verwerven van inzicht in het eigen gedrag en het effect daarvan op anderen. Het geheel is een ijzersterke manier waarmee in korte tijd grote gedragsveranderingen teweeg gebracht kunnen worden.



# UNIEKE TRAINING VOOR DE B.V. 'IK'

Molenaar & Molenaar heeft een unieke training ontwikkeld die je begeleidt in het vinden van een antwoord op de vraag 'Hoe word ik meer gids van mijn eigen leven?' In een traject van zes maanden ga je in duidelijke en heldere bewoordingen vastleggen hoe jij je leven vorm wilt geven. Een missie voor de B.V. 'IK'. Niet omdat je in de knoop zit, maar omdat je uit de knoop wilt blijven.

*”Door stil te staan reflecteren op **waarom** je dingen doet. En niet alleen op **wat** en **hoe**.”*

## De core-activity van de training

In een groep leeftijdgenoten van minimaal zes en maximaal tien personen gaan we gedurende een half jaar werken aan het vinden van je eigen missie. Dat doen we op verschillende manieren en momenten. Centraal in deze training staat de vijf-daagse hike door de Haute Savoie, hoog in de Franse Alpen. Hier trek je over smalle paden en verlaten gletsjers van berghut naar berghut. Zeker geen vakantie maar we creëren een unieke situatie waarin je tot het uiterste gaat. Door de intensiteit van de tocht stel je je open voor (h)erkenning van je kwaliteiten,

zwakheden en blokkades. Meditatieve elementen, groepsgesprekken, individuele coaching met de trainer en eigen reflectie worden ingezet om een steeds beter inzicht te krijgen. Een opdracht tijdens het wandelen is bijvoorbeeld de Voltmeter; hierbij ga je terug in de historie om gebeurtenissen te herinneren waar je emotioneel door geraakt werd, om vervolgens te achterhalen welke belangrijke waarde in die situatie op het spel stond. Want jouw waarden geven uiteindelijk richting aan de wijze waarop je jouw leven wilt leven.

Lichaam en geest vormen een eenheid. Door beiden, gedurende vijf dagen, in een unieke omgeving aan te spreken komt er een verandertraject op gang dat anders niet te bereiken is. Hierdoor is de verandering duurzaam en bestendig.

## Opbouw van de training

- Intakegesprek met één van de trainers over leerdoelen. Hoe leef je je leven nu en waarom wil je daar op reflecteren?
- Sportmedische inspanningstest om te checken of je fysiek in staat bent de tocht in de Vanoise te volbrengen. Indien nodig, krijg je advies over hoe je jezelf kunt verbeteren.
- Kennismakingsdiner met de groep. Wat is hun achtergrond en huidige situatie? Wat kun je verwachten van dit hele traject? Materiaalvoorlichting met uitleg paklijst.
- Eén trainingsdag in Nederland. Hoe is het om met materiaal te lopen? Het kan zijn dat we je aanraden eerst je conditie te verbeteren.

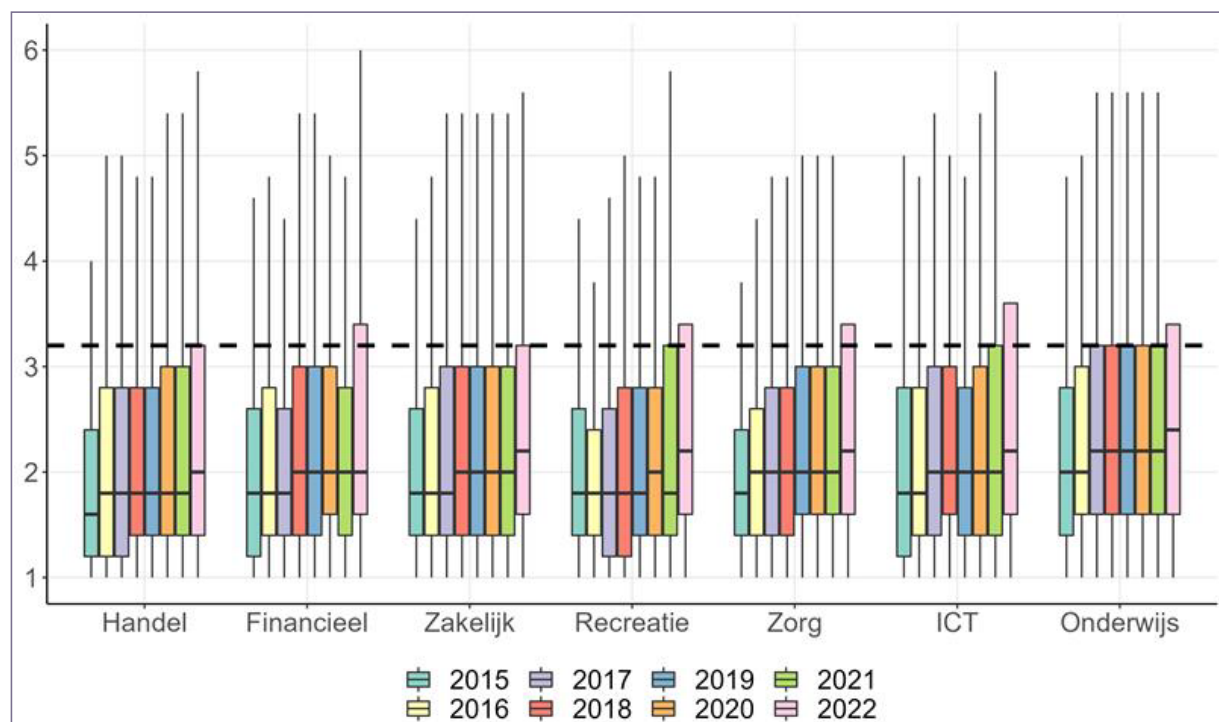


Tijdens deze dag gaan we ook dieper in op je persoonlijkheidsvoorkeur die is blootgelegd met een MBTI vragenlijst.

- Het belangrijkste onderdeel van de training is de vijf-daagse hike in de Haute Savoie, Franse Alpen. We vliegen naar Lyon, transfer naar Pralognan la Vanoise en gaan dan met de rugzak de bergen in.
- Terugkomsessie van drie dagdelen waarin we koers checken. Dit doen we op een zeiljacht in de Nederlandse wateren.
- Individuele coaching met één van de trainers geeft je de mogelijkheid na enige tijd het kompas te finetunen.



## Werknemers met burn-out klachten, 2022



Uit bovenstaande cijfers van NEA-TNO CBS blijkt dat veel Young Professionals worstelen met de balans werk en privé, zingeving en ontwikkeling. In de leeftijdscategorie 25 tot 35 jaar heeft één op de zeven burn-out verschijnselen en er is ook een naam voor: de quarterlife crisis.

## Wat is het resultaat?

Je hebt een duidelijk beeld van wie je bent, wat je belangrijk vindt en welke kwaliteiten en valkuilen jou typeren. Je hebt keuzes gemaakt hoe je vanuit deze inzichten je leven wilt vorm geven. Een uitgesproken en vastgelegd mission statement voor de B.V. 'IK' met echt doorvoelde leefregels. Je houding ten aanzien van carrière, familie en vrienden, hobby's en alle andere zaken waarvan jijzelf vindt dat ze een rol in jouw leven moeten hebben. Dit wordt gekoppeld aan een praktisch uitvoerbaar plan.



## Ervaringen van eerdere deelnemers

” Het was een fantastisch traject! De combinatie van het prachtige berglandschap, het fysieke aspect en de gesprekken met de mensen om je heen, geven je een enorme rust. Ik had vooraf niet verwacht dat ik zoveel inzichten over zou houden aan de training, maar de laatste dag viel alles samen! ”

.....  
**Wim La Haye**, directeur Bluebird day, Experts op het gebied van e-commerce

” Voor mij was de training de juiste manier om tot goede zelfreflectie te komen: de combinatie van het programma, de natuur, de fysieke belasting en de groep zorgden voor echte verdieping van inzichten, die ik in Nederland niet makkelijk zou krijgen. ”

.....  
**Arjen van Nuland**, directeur Nederlandse Coöperatieve Raad

” Mijn persoonlijke doel was om meer innerlijke rust te vinden. De combinatie van fysieke en mentale inspanning en ontspanning, de goede opbouw van de tocht en werken aan je eigen 'zijn' in een schitterende en rustgevende omgeving heeft mij dichter gebracht bij wie ik als mens wil zijn en wil worden. ”

.....  
**Ody van den Broek**, Pakhuys Vastgoed, projectontwikkelaar

” Door het wandelen te mixen met flexibel getimedede oefeningen kon mijn denkproces versneld en goed gefocust rijpen. Frank's oog voor individuele noden waren goed ingebed in de groepsdynamiek. Niet zweverig en niet schoolmeesterachtig. Een mooi volwassen aanpak. ”

.....  
**Harry Wiechers**, interim-manager

# Pinpoints

## PROGRAMMA 2024

mei/juni	Intakegesprek
mei/juni	Afname sporttest
juni	Kennismakingsdiner
14 juni	Training dag in Nederland
3 t/m 7 sept	Hike Franse Alpen
3 oktober (vanaf 17.00u) en 4 oktober	Avond en dag op zeiljacht, koers checken
november	Individuele coaching

## INVESTERING

€ 3.795,- p.p. all inclusive, ex. BTW  
(voor een in-company uitvoering op offerte basis)

## LOKATIES

Nederland, omgeving Breda  
Frankrijk, Haute Savoie, Parc de la Vanoise  
IJsselmeer

## GROEPSGROOTTE

Min zes personen met één trainer  
max tien personen met twee trainers

## DOELGROEP

Young professionals in eerste of tweede  
baan



## TRAINER

### Frank Molenaar

- Academie voor Lichamelijke Opvoeding
- HEAO CE ba
- MasterPractitioner NLP
- MasterPractitioner Systemisch Werk
- Ervaren business trainer en coach
- Begeleid meer dan 20 jaar groepen in de bergen
- Getrouwd met Ingrid en vader van Robin en David

Kerkstraat 34a | 4854 CG Bavel  
T | 0031 161 43 71 04  
M | 0031 6 54 29 51 04

info@molenaarenmolenaar.nl  
www.molenaarenmolenaar.nl

**Molenaar**  
& **Molenaar**

*Trainers voor zaken*