

OP NAAR DE TOP!

EEN ACTIEVE AANPAK BIJ BURNOUT (MAAR LIEVER BIJ HET VOORKOMEN DAARVAN!)

VOOR WIE IS DIT TRAJECT?

Je werkt in een functie met veel verantwoordelijkheid en er wordt dagelijks veel van je gevergd. Je ervaart een druk, die zeker in de huidige economische omstandigheden hoog kan oplopen. Je werk begint je leven te beheersen en zonder dat je het wilt, word je hier steeds verder in mee getrokken. Het beïnvloedt je privéleven negatief; evenals de rest van je sociale leven. Wellicht heb je vage lichamelijke klachten en/of slaap je slecht. Je zou meer willen sporten en ontspannen, maar op één of andere manier komt dat er niet van. Misschien uit je jouw stress zelfs op ongezonde manieren, wat de problemen alleen maar verergert.

Als je jezelf in bovenstaande beschrijving (gedeeltelijk) herkent...

Dan is de hoogste tijd om de koe bij de horens te pakken en je stress op een gezonde wijze te leren reduceren. Dan is 'Op naar de Top' een perfect traject voor jou! Het helpt je om je stress te reguleren, een betere balans te vinden tussen denken/voelen en werk/privé en daarbij ook lichamelijk weer helemaal in topvorm te komen!

Aan het eind van dit traject:

- ben je in staat om stress op een gezonde manier te reguleren;
- is er een betere balans tussen denken en voelen;
- is er een gezonde balans tussen werk en privé'. En dat heeft ook op je omgeving een positieve werking
- zul je in je werksituatie beter en creatiever kunnen presteren, en dit in minder uren dan nu;
- voel je je lichamelijk weer helemaal top, wellicht beter zelfs dan je jezelf ooit hebt gevoeld!;
- heb je jouw wilskracht en doorzettingsvermogen enorm gestimuleerd en is ook je zelfvertrouwen genomen: je bent weer trots op jezelf!



Hoe ga je dit bereiken?

Plezierig bewegen in combinatie met coaching; ontspanningsoefeningen/meditatie en een gezond voedingspatroon.

Beweging

Het bewegen zal vooral in de vorm van fietsen gaan. (natuurlijk kan gewenst ook een aangepast traject met een andere bewegingsvorm worden opgesteld) Fietsen zorgt ervoor dat bepaalde stresshormonen, welke schadelijk zijn voor je gezondheid, worden geneutraliseerd. Door te fietsen kom je 'uit je hoofd' en meer in je lijf. Daardoor leer je afstand te nemen van bepaalde negatieve, zich vaak herhalende, gedachten. Fietsen heeft daarnaast nog vele andere voordelen. Bijna iedereen kan het (leren) en het is een zeer blessure arme sport. Je bent lekker buiten in de natuur en je ziet veel van de omgeving.

Coaching

Als einddoel gaan we Limburgse heuvels beklimmen, waarvan jij nu denkt dat je die onmogelijk over een paar maanden kan bedwingen. En toch is dit fysiek haalbaar, mits er geen medische complicaties zijn. Net als dat je opkijkt tegen bepaalde zaken in het gewone leven, zul je leren dat de beperking (grotendeels) in je hoofd zit. Omdat je tijdens het fietsen langere tijd naast elkaar rijdt, raak je al gauw met elkaar in gesprek. De meeste coaching gesprekken vinden dan ook plaats tijdens het fietsen. Daarnaast ontvang je trainingsschema's waarop je online en telefonisch feedback zal krijgen. In het traject worden ook een workshop meditatie georganiseerd.

Voeding

Altijd wordt gekeken ook of je voedingspatroon kan worden verbeterd, want gezonde voeding heeft een enorme impact op je energieniveau; en dus op stressreductie

Meditatie

Dit traject richt zich op tevens op 'minder denken' en meer aanwezig zijn in het huidige moment. Je focus mag als het ware meer uit je hoofd en weer meer naar je hele lichaam toe, om zodoende weer een gezonde balans tussen beiden te verkrijgen. We leren je basisvaardigheden aan in het sturen van je aandacht, welke we samen verder uitwerken gedurende het traject.



INHOUD EN KOSTEN

Voortraject

- Gratis kennismakingsgesprek om je huidige situatie wat betreft beweging en voeding in kaart te brengen en eventuele problematiek te bespreken. Ook is het belangrijk om te zien of er een 'klik' is en kan het (eventueel) vervolg verder worden besproken.
- Wil je verder, dan krijg je een uitgebreide sportkeuring met (fiets)inspanningstest, bloed- en urineonderzoek en rapportage. Deze keuring vindt plaats i.s.m. Sportmax, onderdeel van het MMC Z te Veldhoven. Afhankelijk van je aanvullende ziektekostenverzekering worden de kosten van deze test, circa € 250, vergoed door de zorgverzekeraar
- Zijn er geen belemmeringen dan kun je aan beginnen. Geen fiets? Je kan rekenen op gratis deskundig advies en een aantrekkelijke korting bij de aanschaf van een racefiets of mountainbike op maat.

Traject

Dit traject is speciaal voor beginners die nog niet of nauwelijks gefietst hebben. Het programma bestaat uit:

- Persoonlijk trainingsschema voor 3 maanden
- Persoonlijk logboek online
- Voedingsanalyse
- 12 persoonlijke trainingen & coachgesprekken van 2 uur in Brabant of Limburg
- Wekelijks telefonisch contact over je ervaringen en eventueel bijsturing van het trainingsschema en voeding
- Workshop meditatie
- 1x trainingsstage van een dag in Limburg, inclusief begeleiding trainer en verzorging onderweg door volgwagen*
- Weekend Limburg eindigend met tocht van 80 km. met bekende heuvels uit de Amstel Gold race en finish op de Cauberg. Dit weekend is inclusief begeleiding trainer en verzorging onderweg door volgwagen.*

Kosten

€ 2250,00 excl. BTW

** Exclusief reis- verblijfskosten geschat op € 400,00. Indien men een eenpersoonskamer wil, zullen deze kosten wat hoger uitvallen.*

Traject kan als worden opgestart in de periode januari t/m augustus. Als we in september of later starten zal het programma worden aangepast aan de weersomstandigheden en zal er (zeker in de wintermaanden) ook op de mountainbike worden gereden in de bossen.

Dit is een uitgewerkt voorbeeld van een programma. In overleg kan vanzelfsprekend ook een programma worden samengesteld wat (beter) past bij jouw persoonlijke situatie. Neem hierover contact op en we bepalen samen een optimaal programma!

