

# Sportieve Mini Sabbatical

## & Personal Coaching



Als je “jong” bent,  
heb je de tijd en de gezondheid,  
maar niet het geld om de dingen te doen die je wilt.

Als je “middelbaar” bent,  
heb je de gezondheid en het geld,  
maar niet de tijd om de dingen te doen die je wilt.

Als je “senior” bent,  
heb je de tijd en het geld,  
maar heb je dan de gezondheid om de dingen te doen die je wilt?

Filosoof Kierkegaard



Veel managers en professionals zouden er graag een tijdje tussenuit willen; een sabbatical nemen. Maar wie kan gewoon even lekker lang weg, of definitief afscheid nemen van zijn of haar functie ? Ondertussen blijft de behoefte bestaan om afstand te nemen, om je te heroriënteren en je opnieuw te focussen op je werk en je leven (strategisch zelf management).

De Sportieve Mini Sabbatical geeft je die mogelijkheid. In een intensief persoonlijk programma focussen we op je totale functioneren, waarin mentale maar ook fysieke componenten volop de aandacht krijgen. Gecombineerd met een intensieve één op één persoonlijke coaching wordt dit leer- en veranderproces versneld.

We bieden een individueel traject op basis van je eigen natuurlijke kerncompetenties, je huidige of toekomstige werksituatie en gericht op een persoonlijk welzijn nu en later.

#### Koers zetten

Het programma bestaat uit een eerste oriëntatie, waarin de formule wordt uitgelegd. In de diagnosesessie wordt nader ingegaan op de persoonlijke thema's. Verder doen we uitgebreid psychologisch onderzoek naar de eigen natuurlijke kerncompetenties en brengen we de leefstijl en de mentale en fysieke conditie in kaart.

#### Voor de wind en voor anker gaan

Hierna volgt de Sportieve Mini Sabbatical van zeven dagen; een intensieve psychische en fysieke ervaring die je het gevoel geeft een maand weggeweest te zijn. De sabbatical vindt plaats in Griekenland, waar coachingsessies rond de persoonlijke thema's ("voor anker gaan") worden afgewisseld met het spectaculaire zeilen op Hobicat catamarans ("voor de wind gaan").

#### Haven in zicht

Als follow-up volgt in Nederland nog een sessie om de in Griekenland behaalde resultaten te borgen. Om in de sfeer van de sportieve sabbatical te blijven, vindt dit plaats bij het fraaie en uniek gelegen "Catcenter Muiderzand" aan het Markermeer. Meer inzicht in je natuurlijke kerncompetenties, je inspiratie en je keuzes zijn dan je persoonlijke dukdalf voor de toekomst.

Oriëntatie

Diagnose

Mini Sabbatical

Borging

#### Locatie Sportieve Mini Sabbatical

Je sabbatical start op Levkas, een prachtig zonnig groen schiereiland aan de westkust van Griekenland. Glooiende berghellingen begroeid met olijfbomen kijken uit over de vele eilanden in het oosten. In het westen is Levkas juist bergachtig met paradijselijke stranden. In het binnenland lijkt het alsof de tijd heeft stilgestaan... ezeltjes en traditionele kledij.

#### De baai van Vassiliki

Deze baai is het Mekka voor catamaranzeilers vanwege de unieke kwaliteiten van de wind (of je nu beginnend of gevorderd bent) en behoort tot de absolute top van de zeilgebieden in Europa. De Engelse zeilschool Wildwind is erkend door de Royal Yachting Association en staat bekend als de best uitgeruste catamaranzeilschool van Europa. Voor iedereen op een sportieve sabbatical is dit "the place to be". Voor aanvullende informatie over Wildwind is een brochure beschikbaar, of surf naar [www.wildwind.co.uk](http://www.wildwind.co.uk)

De verschillende typen catamarans en dinghies (25 Hobicats en 15 Lasers) zijn in perfecte conditie en staan volledig tot je beschikking. Afhankelijk van je ervaring kun je zelfstandig, of met een instructeur zeilen en instructie krijgen over het zeilen met catamarans of dinghies.

#### Accommodatie

Tijdens je sabbatical verblijf je in hotel Phoenix (naast de zeilschool en direct aan het strand) in een comfortabele kamer met douche, toilet, koelkast en balkon. Bij deze accommodatie zijn twee restaurants waar je in de schaduw van de bomen met uitzicht op de baai, of bij het zwembad een échte Griekse salade kunt eten.

#### Vassiliki

Het typische Griekse vissersdorp Vassiliki met zijn authentieke haven ligt op ongeveer 500 meter afstand. In het dorp bevinden zich tal van restaurants en winkeltjes die je in de typische Griekse sfeer brengen. Hier kun je 's avonds terecht op een van de vele terrasjes om te ontspannen en nog even van je zeilprestaties te genieten. Een ideale plek ook voor persoonlijke reflectie en om stil te staan bij je inzichten van die dag.

### Kosten

Je investering bedraagt 5500 euro (2007). Hierin zijn opgenomen: alle coachingssessies (10 x 2 uur), het psychologisch kerncompetentieonderzoek, mentale diagnose, het werkboek Sabbatsverlof, de vlucht, logies, catamaranzeilen met instructie van ervaren instructeurs, onbeperkt gebruik van de catamarans en dinghies en een reisverzekering. Sportieve Mini Sabbaticals in Griekenland zijn mogelijk in de periode van mei tot en met september.

### Fiscus

De kosten zijn fiscaal aftrekbaar voor bedrijven en particulieren.

### Samenwerking voor het fysieke element

Afhankelijk van de uitkomst van de oriëntatiesessie werken we samen met een aantal deskundigen op diverse fysieke gebieden, zoals arts/acupuncturist drs. Tan, orthomoluculair natuurarts drs. Reijntjes en een sportfysio/manueel therapeut voor de fysiofitheidsscans.

### Mini Sabbaticals in Europa

Ook op andere locaties in Europa worden Sportieve Mini Sabbaticals gegeven volgens de beschreven formule. Per land verschillen de activiteiten. Enkele voorbeelden waar Sportieve Mini Sabbaticals zijn geweest:

- Frankrijk: Domaine de Launay, Golfclinic (18 holes)
- Frankrijk: Lac de Serre Ponçon, paragliding (brevet 1)
- Portugal: Algarve, tennisclinic
- Egypte: De golf van Aquaba (PADI open water duik brevet)

### Meer informatie of een afspraak?

Wellicht speel je regelmatig met de gedachte en de behoefte aan een sabbatical. Neem dan voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek, of aanvullende informatie contact met ons op. Of vraag referenties bij ex-deelnemers. Ken je iemand waarvan je denkt dat de Sportieve Mini Sabbatical iets is voor hem of haar, geef dan deze brochure door.

  
**GERRITSEN**  
Management Advies & Training B.V.

Buitengaats 33, 1186 MB Amstelveen,  
T (020) 640 57 01 • F (020) 640 48 67  
E info@gmat.nl • www.gmat.nl