



# QUESTTREK®

Ben jij benieuwd naar jouw talenten en wil je

ontdekken wat je wilt doen in je leven?

Ga dan mee op QuestTrek! Een 'life changing'

trektocht van 5 1/2 dag door één van de stilste en

mooiste gebieden van Nederland.

---

**2019**

28 april t/m 3 mei    22 t/m 27 juli

15 t/m 20 juli        20 t/m 25 oktober



## Waarom

Op school leren we veel, maar niet altijd wat ons unieke talent is. MyQuest ontwikkelde daarom een succesvol programma waardoor je spelenderwijs ervaart wat voor jou écht belangrijk is in het leven en in een studie of baan. Dat is handig voor later en bespaart veel zorgen en geld voor een studiekeuzetest. Door op QuestTrek te gaan ontdek je wie je bent en waar jouw kracht ligt. Als je gelooft in jezelf, wordt de wereld een stukje mooier! Tijdens de QuestTrek stap je uit de dagelijkse routine en ontmoet je een groep toffe jonge mensen!



## Wat doe je tijdens een QuestTrek?

Met een groep van max. 12 deelnemers van 16 t/m 23 jaar en 3 of 4 ervaren begeleiders trek je 5½ dag van plek naar plek. Onderweg en op locatie doe je allerlei oefeningen. Door de fysieke inspanning, intensieve begeleiding, oefeningen en de afwezigheid van afleiding, gebeurt er iets bijzonders. Stap voor stap kom je weer in contact met je passie, je dromen; de reden waarom je hier bent. Je vindt een motivatie die dieper gaat dan bijvoorbeeld voldoende moeten halen op school. Je beseft dat je leven is wat jij ervan maakt. Dan gaan we aan de slag. Samen met jou en de andere jongeren, komen we tot een concrete uitwerking van je dromen. Een toekomstplan dat 100% op jouw talenten is afgestemd. Nadat je de QuestTrek hebt voltooid, weet je: ik voel, ik wil, ik kan!

## Waarom kies je voor de QuestTrek?

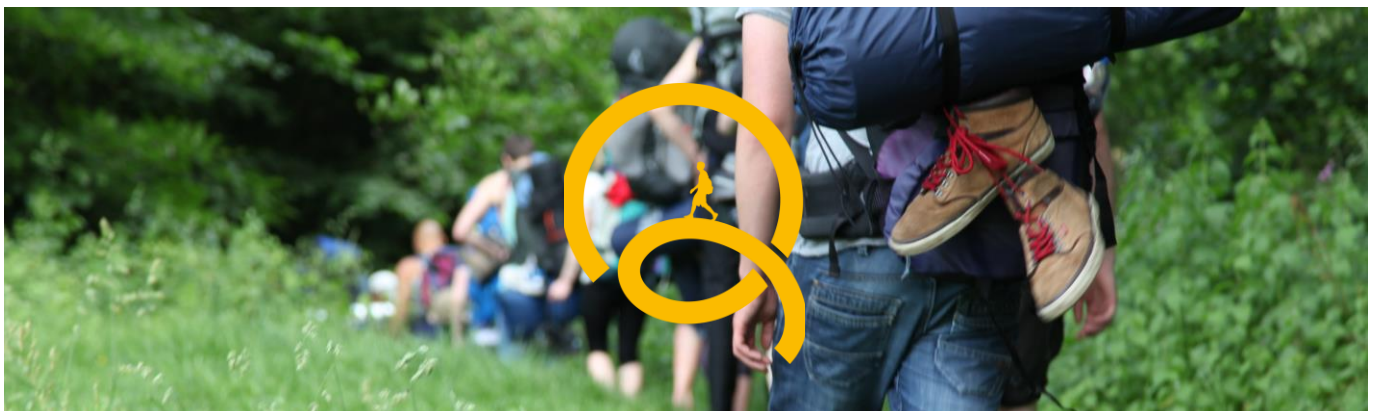
- Je wilt leren wat écht bij jou past
- Je leert fantastische nieuwe vrienden kennen die voor hun dromen gaan
- Je bent klaar voor een avontuur dat je inzicht geeft
- Je wilt struinen door de mooiste natuur van ons land
- Je durft diep te kijken: intensieve begeleiding
- Je wilt resultaat: je werkt met bewezen technieken

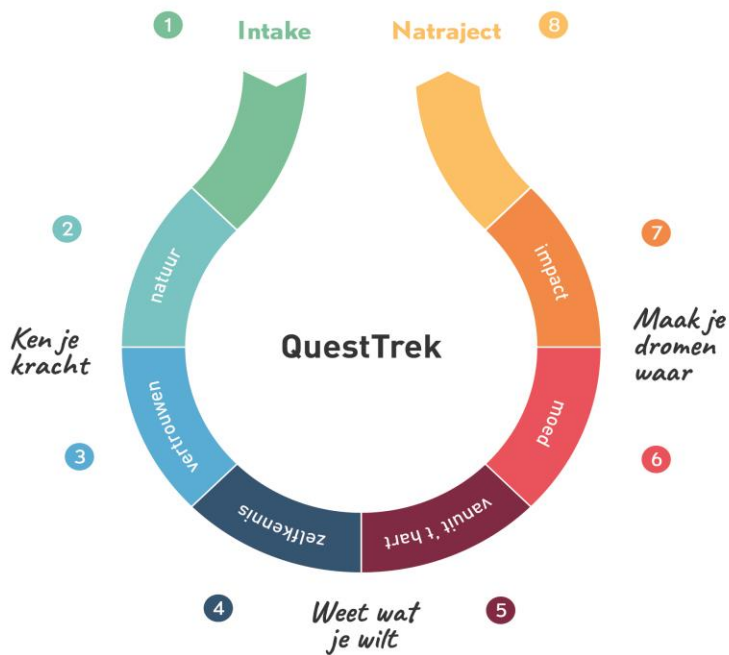
## Hoe werkt het?

Echte verandering komt van binnenuit. Tijdens de QuestTrek leer jij jezelf beter kennen. Even geen Facebook, even geen school of studie, even geen vrienden of

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

familie, maar aangenaam kennismaken met jezelf. Het gebruik van natuur, ervaringsleren, stilte en innovatieve technieken als Theory U, Motiverende Gespreksvoering, Rots en Water en Co-Active® coaching helpen daarbij. De bewezen werkwijze van MyQuest zorgt ervoor dat je niet alleen weet wat je wilt, maar dit ook gaat waarmaken. Daarom werd dit programma in 2014 verkozen tot best practice op het gebied van onderwijsvernieuwing. Het traject dat je





- 1 Goede voorbereiding op deelname met intakegesprek, talenttest en een schrijfpdracht
- 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

doorloopt ziet er zo uit (zie boven).

## Waarom lopen?

Lopen werkt stimulerend. De beweging activeert het oplossende deel van je hersenen. Door een ruimere blik ontdek je nieuwe mogelijkheden, kijk je frisser en creatiever. Lopen zorgt ook voor natuurlijke momenten van stilte, waarop je dieper inzicht in jezelf krijgt. Het versterkt je vertrouwen, daadkracht, samenwerking en vermogen tot inspireren. Je ontdekt nieuwe motivatie en drijfveren in jezelf, die je stevigheid geven voor je plannen. Je grenzen worden helderder, je hebt meer zin, meer kracht.

## Wil jij graag mee?

Wil jij je eigen talenten verder ontdekken en een onvergetelijke ervaring opdoen? Meld je aan door een email te sturen naar [info@myquest.academy](mailto:info@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 €895,- exclusief BTW. Dit bedrag is inclusief een telefonische intake, alle maaltijden, 5 overnachtingen en vier professionele begeleiders. Het QuestTribes natraject van 3 losse dagen kost €200,- exclusief 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.

# Na-traject: QuestTribes & coaching

## Na-traject: QuestTribes en coaching

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 bent in staat om sneller je balans te hervinden na een tegenslag. Je hebt een plan voor de komende vijf jaar. Toch kan het soms lastig zijn om écht de stappen te zetten die je wilt.

Daarom is er QuestTribes: de leergemeenschap van Questers. Samen met een coach en twee assistenten pak je tijdens drie zondagen in Utrecht door op je doelen, zodat je je dromen begint te realiseren. Daar is naast wilskracht ook discipline voor nodig. Daarom is het zo dat:

Dag 1: gaat over commitment aan je doelen.

Dag 2: leer je oplossingsgericht denken en werken en

Dag 3: ga je presenteren. Na een pitchtraining, presenteer je, op jouw manier, jouw doelen of droom aan mensen die voor jou belangrijk zijn.

De terugkomdagen starten doorgaans twee weken na de QuestTrek en zijn gescheiden door een maand leertijd. Inclusief intake, QuestTrek en QuestTribes duurt het leiderschapsprogramma 16 weken.

QuestTribes is een beproefd en effectief instrument om datgene wat je beoogt daadwerkelijk te gaan doen. Het is een betaalbare manier om verder te gaan met je ontwikkeling en een erg leuke manier om elkaar te blijven zien.

*Heb je na QuestTribes behoefte aan individuele coaching, dan bieden we dat graag aan. De kosten hiervoor bedragen €70,- exclusief btw per sessie.*



## Antwoorden op veel gestelde vragen

### 1. Waar verblijf ik? Hoe is het eten?

#### Is er bier?

We verblijven in eenvoudige onderkomens die bij dit avontuur passen. Kamperen, slapen in een hooischuur of hostel, het kan allemaal voorbijkomen. We maken meestal gezamenlijk de maaltijden. Lunch is vaak een picknick onderweg. Met speciale dieetwensen kan rekening gehouden worden, deze geef je aan op je inschrijfformulier. Tijdens de trek worden 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 wat 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 materiaallijst.

QuestTrek®

Leiderschap

Coaching

Teamcoaching

Workshops

Trainingen

**WWW.MYQUEST.ACADEMY**

Grebbergenlaan 15  
Postbus 2036 · 3500 GA Utrecht  
030-207 207 4 · [info@myquest.academy](mailto:info@myquest.academy)

