

RESET

Intensief driedaags traject naar nieuwe richting

Even halt houden. Vernieuwde richting kiezen.

Stilstaan. Ontdekken. Verdergaan.

1. Introductie

Soms kom je op een punt waarop je voelt dat het zo niet verder kan.

Niet omdat alles fout loopt.

Maar omdat je niet meer zeker weet of je nog de juiste richting uitgaat.

Je blijft functioneren, neemt beslissingen en gaat verder. Toch knaagt er iets.

Misschien mis je energie.

Misschien twijfel je over je werk.

Misschien voelt het alsof je onderweg een stukje van jezelf bent kwijtgeraakt.

RESET is een intensief driedaags traject voor mensen die bewust willen stilstaan om opnieuw helderheid en richting te vinden.

Tijdens deze drie dagen ontwikkel je jouw **Persoonlijk Levenskompas**. Stap voor stap ontdek je opnieuw wat voor jou écht belangrijk is, waar je energie van krijgt en welke richting vandaag bij jouw leven past.

Want soms begint een nieuwe richting niet met harder zoeken.

Maar met bewust stilstaan.

2. Voor wie?

Dit traject is voor jou wanneer je...

- ✓ op een kruispunt staat in je leven
- ✓ twijfelt over werk, toekomst of belangrijke keuzes
- ✓ voelt dat je vooral blijft doorgaan zonder echte richting
- ✓ opnieuw helderheid en overzicht zoekt

- ✓ verlangt naar meer focus en rust
 - ✓ bewuster wilt kiezen voor wat echt bij jou past
 - ✓ wilt ontdekken wat jou energie geeft en wat je afremt
 - ✓ een nieuwe stap wilt zetten, maar nog niet goed weet welke
-

3. Wat mag je verwachten?

RESET is een intensief persoonlijk groeitraject.

Geen traject waarin iemand anders jouw keuzes maakt.

Wel een traject waarin jij opnieuw leert luisteren naar jezelf.

Gedurende deze drie dagen bouw je aan jouw **Persoonlijk Levenskompas**.

Samen brengen we de verschillende levensdomeinen in kaart:

gezondheid - relaties - werk - gezin - talenten - persoonlijke groei - zingeving - balans

Je ontdekt welke domeinen vandaag energie geven, welke aandacht vragen en welke richting jij bewust wilt kiezen.

Via professionele begeleiding, reflectie, natuurbeleving en individuele gesprekken groeit jouw Levenskompas uit tot een persoonlijk instrument dat je ook na het traject blijft gebruiken.

4. Hoe ziet jouw traject eruit?

Dag 1 — STILSTAAN

Vertragen. Overzicht creëren. Bewust worden.

Vandaag stap je bewust uit de dagelijkse drukte.

Je maakt ruimte om stil te staan bij waar je vandaag staat.

Via reflectie, begeleide sessies, natuurmomenten en individuele begeleiding maak je de eerste versie van jouw **Persoonlijk Levenskompas**.

Je brengt de belangrijkste levensdomeinen in kaart en ontdekt waar vandaag jouw grootste uitdagingen én kansen liggen.

Dag 2 — ONTDEKKEN

Verkennen. Verbinden. Kiezen.

Vandaag ga je dieper.

Je onderzoekt jouw waarden, talenten, overtuigingen en verlangens.

Welke richting past écht bij jou?

Welke patronen houden je tegen?

Waar wil je opnieuw ruimte creëren?

Je **Persoonlijk Levenskompas** groeit verder uit tot een helder overzicht van wie jij bent, waar je vandaag staat en waar je naartoe wilt.

Dag 3 — VERDERGAAN

Focus. Richting. Verankeren.

Vandaag kijk je vooruit.

Welke keuzes wil je maken?

Welke eerste stap zet je morgen?

Welke ballast laat je achter?

Je vertaalt jouw **Persoonlijk Levenskompas** naar een concreet persoonlijk actieplan, zodat je met vertrouwen en richting terug naar huis vertrekt.

De RESET-methodiek

Tijdens het volledige traject vormt RESET de rode draad.

- Stilstaan

Ruimte maken om opnieuw te voelen waar je vandaag staat.

- Ontdekken

Jouw waarden, talenten, verlangens en levensdomeinen opnieuw in kaart brengen.

- Verdergaan

Jouw **Persoonlijk Levenskompas** vertalen naar bewuste keuzes en een concreet actieplan.

Zo wordt RESET niet alleen een driedaags traject.

Het wordt een nieuw vertrekpunt.

5. Wat is inbegrepen?

Je investering omvat een volledig verzorgd driedaags traject.

- ✓ Twee overnachtingen in een comfortabele hotelkamer met eigen badkamer
 - ✓ Alle maaltijden, bereid met pure en gezonde voeding
 - ✓ Acht professionele groepssessies
 - ✓ Individuele begeleidingsmomenten
 - ✓ **Jouw Persoonlijk Levenskompas**
 - ✓ Persoonlijk actieplan
 - ✓ Reflectieschrift en persoonlijke opdrachten
 - ✓ Natuur- en stiltebeleving
 - ✓ Professionele begeleiding gedurende het volledige traject
-

6. Praktisch

Weekformule

Maandag van **10.00 uur** tot woensdag **17.00 uur**

Weekendformule

Vrijdag van **10.00 uur** tot zondag **17.00 uur**

Locatie

ReCenter

Staf Larochelaan 47 te 2960 Brecht

Contact

welcome@recenter.be

www.recenter.be

7. Wat neem je mee naar huis?

Na deze drie dagen...

- ✓ heb je opnieuw overzicht over jouw leven
 - ✓ begrijp je beter wat voor jou echt belangrijk is
 - ✓ ken je jouw belangrijkste waarden en richting gevers
 - ✓ beschik je over jouw **Persoonlijk Levenskompas**
 - ✓ durf je bewustere keuzes maken
 - ✓ heb je een helder beeld van jouw volgende stap
 - ✓ vertrek je met een concreet actieplan om jouw gekozen richting ook werkelijk vorm te geven
-

8. Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek

Een traject kiezen is een persoonlijke beslissing.

Daarom starten we steeds met een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Tijdens dit gesprek luisteren we naar jouw verhaal, beantwoorden we je vragen en bekijken we samen of **RESET** het traject is dat vandaag het beste aansluit bij jouw behoeften en verwachtingen.

Er is geen verplichting.

Wel alle ruimte om kennis te maken.

9. Waarom dit traject werkt

RESET vertrekt vanuit een eenvoudige overtuiging:

Duurzame keuzes ontstaan niet wanneer je harder zoekt, maar wanneer je bewust de tijd neemt om stil te staan.

Tijdens deze drie dagen ontwikkel je jouw **Persoonlijk Levenskompas**. Geen theoretisch model, maar een persoonlijk instrument dat jou helpt om opnieuw overzicht te krijgen over de verschillende domeinen van je leven.

Door afstand te nemen van de dagelijkse drukte ontstaat ruimte om te voelen wat echt belangrijk is. Professionele begeleiding, individuele coaching, natuurbeleving, reflectie en persoonlijke aandacht helpen je om niet alleen anders te denken, maar ook bewust nieuwe keuzes te maken.

Je vertrekt niet met alle antwoorden. Wel met een Persoonlijk Levenskompas dat je helpt om ook maanden later koers te houden en richting te geven aan jouw leven.



ReCenter
MEER MENS. MEER VERBINDING.

3 dagen voor jezelf

Welk traject kies jij?

— ♥ —
RUST. VEERKRACHT. VERBINDING.

Hier mag je landen.

TRAJECTEN VAN
3 DAGEN

MAANDAG
T.E.M. WOENSDAG

— ♥ —

VRIJDAG
T.E.M. ZONDAG

INBEGREPEN:

- ✓ 2 overnachtingen in eigen kamer met badkamer
- ✓ Alle maaltijden
- ✓ 8 sessies
- ✓ Professionele begeleiding
- ✓ Individuele begeleiding
- ✓ Reflectie en oefenmomenten
- ✓ Pure voeding
- ✓ Natuurmomenten
- ✓ Stilte- en rustmomenten



LEF

Herwin je veerkracht.
Landen, Ervaren, Focus.



BREATHE

Voorkom uitputting.
Creëer terug ademruimte.



RESET

Even halt houden
en vernieuwde
richting kiezen.



BALANCE

Breng terug balans
in werk en leven.



ReCONNECT

Maak terug
verbinding met
jezelf, je partner,
je familie.



DIGITAL DETOX

Ontkoppel en breng
terug rust in hoofd
en lichaam.



NEXT STEP

Vind richting
voor jouw
toekomst.



SLOW

De kunst
van vertragen.



SPARK

Ontdek wat jouw
energie geeft in je
job en bezigheden.



ROOTED

Versterk je wortels.
Vind rust, richting
en verbondenheid.

 **OPTIONEEL:**
nadien opvolg en/of terugkomsessies mogelijk.



Groene,
rustige
omgeving



Pure
voeding



Professionele
begeleiding



Rust, natuur
& verbinding



www.recenter.be



welcome@recenter.be



ReCenter
MEER MENS. MEER VERBINDING.



Staf Larochelaan 47
2960 Brecht



Welkom bij ReCenter.
Een plek waar je mag landen.

