

# FACTSHEET



Deze online training neemt je mee op reis van je hoofd naar je hart en leert je leven en werken zonder opgebrand te raken. We maken daarbij gebruik van het beeld van het labyrint, dat in de vroegchristelijke kerk vaak gebruikt werd, als teken van ingaan – rusten – uitgaan. De training is christocentrisch van aard, maar je kunt hem ook volgen wanneer je niet gelovig bent. God dringt zich niet aan je op en je mag komen zoals je bent. Je pelgrimeert met de Bijbel en met Jezus en leert aloude rustlessen voor je leven op een nieuwe manier toepassen. Juist in deze tijd waarin alles op zijn kop staat, leert deze training je een gezond tegenwicht van binnenuit te ontdekken.

## Wat?

**Week 1-8 van de training: De eerste trede van stilte.** Herademen en verkennen van de huidige balans en basis. We pelgrimeren richting ons hart.

*Tegenwicht | Luisteren | Spirituele talen | Jaarplan | Aandacht | Zintuigen | Beschikbaarheid | Rust vanuit de kindertijd | Ademhaling | Kiemkracht*

**Week 9-16 van de training: De tweede trede van stilte.** Herontdekken en verbinden met de grond van je leven. Stilstaan bij en 'zijn' vanuit de basis.

*Waarden | Omgaan met gedachten, emoties en behoeften | Verbindend bidden | Voelen en onderscheiden | Benedictijns timemanagement | Stil in de modder | Compassie en Genade | Vertrouwen | Faalkunst*

**Week 17-24 van de training: De derde trede van stilte.** Waardig leven verbinden en verankeren in goede gewoontes. Vanuit de stilte de wereld in.

*Gewoontevorming | Lichaam, ziel en geest | Reflectie vanuit de kloostertraditie | Jaarplan | Kwetsbaarheid | Belonen | Soulfriends | De weg terug*

Bij de training horen een aantal offline momenten waaronder een trainingssessie, een massage en een boekenpakket. Lees verderop meer daarover.

## Waar?

Je volgt de training online op je computer op je eigen plek. Daarnaast heb je drie keer een persoonlijk contactmoment op verschillende plekken centraal in het land, voornamelijk op de vrijdagmiddag. Als aanvulling op de training kun je een QS Retraite boeken. Deze vinden op dit moment plaats in Het Brandpunt in Doorn.

## Waar staat QS voor?

QS staat voor Quiet Strength, Spot, Streams en Soul: op een rustgevende plek ontdek je leven en werken vanuit je hart zonder opgebrand te raken.

<b>Quiet Strength:</b>	Gegeven kiemkracht
<b>Quiet Spot:</b>	Tegenwicht, een wijkplaats van binnen
<b>Quiet Soul:</b>	Kalmte en vreugde
<b>Quiet Streams:</b>	Waarde(n) van waaruit je mag delen

**Quantum Satis** of **Quantum Sufficit (QS)** is ook een Latijnse term. Het betekent: De hoeveelheid die nodig is. In wezen betekent de toevoeging Quantum Satis niets anders dan: voeg zoveel van dit ingrediënt toe als nodig is om het gewenste resultaat te bereiken, maar niet meer.

Ben jij je bewuster van de tijd die je niet hebt, dan van de tijd die je wel hebt? Voel je je regelmatig bezorgd, gespannen en ongeduldig? Misschien is het dan tijd om jezelf te trainen in rust, ontspanning en aandacht. Gun jezelf een aantal momenten om heel bewust een basis van rust in je leven te leggen en ontdek jouw QS.

QS vind je ook terug in de Bijbel in Jesaja 30:15.  
*In **q**uietness and **c**onfidence shall be your **s**trength.*

In de Nederlandse vertalingen:  
*In rust en inkeer ligt je redding, in stilte en vertrouwen ligt je kracht.*



## Wanneer?

Je kunt elk gewenst moment beginnen met deze online training. De trainingsdagen zijn twee keer per jaar, hiervoor schrijf je je aan het begin van de training in. De training duurt 6 maanden, wanneer je hem wekelijks volgt. Wanneer je liever gaat voor een jaartraining gebruik je de materialen eens per twee weken. De training blijft 18 maanden beschikbaar na aanschaf.

## Hoe?

### Een half jaar lang ontvang je wekelijks

- Een bijpassende meditatie of vlog vanuit de schaapskooi
- Een videosessie die je die week praktisch gaat toepassen
- Verwerkingsmaterialen (n.a.v. de trainingssessie)
- Onthaastingsopdrachten voor gedurende de week

### Daarnaast ontvang je tussentijds

- Een startdagdeel met stiltewandeling – tijdens deel 1
- Een dagdeel met trainingssessie Stilstaan bij je hart – tijdens deel 2
- Een massage van Bianca den Daas – tijdens deel 3
- Een individueel gesprek met Mirjam van der Vegt van 1,5 uur – in te zetten op een moment naar keuze
- Een kortingsbon van 50 euro op een QS Retraite naar keuze
- Een boekenpakket met daarin de boeken op basis waarvan de online training is ontwikkeld – dit pakket ontvang je na je officiële aanmelding en betaling.



## Reacties van deelnemers

‘Liefdevol en confronterend. Ik kan het leven met mezelf opnieuw aan.’ ‘Aanvaard wie ik ben, maar ook wie ik niet ben. Op pad met een heel mens.’

‘Ontroerend en verrassend, elke sessie weer. Bracht me echt vernieuwende inzichten voor mijn werk en leven. Ik heb als manager opnieuw leren spelen in mijn bedrijf. Burn-out verleden tijd.’

‘Het jaarplan bracht nieuwe focus en dromen. Ik wist niet dat je stilte zo praktisch kon maken.’ ‘Lichaam, ziel en geest kwamen in balans. Ik leerde een nieuwe manier van bewegen, zowel geestelijk als lichamelijk.’

‘Nooit veroordelend. Alles mocht er zijn. Verstillend maar ook enthousiasmerend.’ ‘Opademen, elke keer weer. Puur zielsonderhoud.’

‘Gebruik de inzichten dagelijks, ook in mijn werk. Een weg van leren die niet ophoudt; heeft me de juiste richting gewezen.’

‘Alle liefde waar ik altijd al van gehoord had, is voor het eerst tot diep in mijn bodem gezakt. Zou het iedereen aanraden.’

## Voor Wie?

### Deze training is gemaakt voor man, vrouw, oud en jong

- Ieder mens dat graag natuurlijkerwijs wil leven en liefhebben, zonder opgejaagd te worden.
- Ieder mens dat tot bloei wil komen vanuit zijn eigen unieke kracht, in plaats van het afmeten aan de prestaties van een ander.
- Ieder mens dat de modder in zijn leven niet schuwt en wil ontdekken hoe ook de struikeling onderdeel uitmaakt van een leven in rust.
- Ieder mens dat ernaar verlangt om gezien en bemind te worden vanuit wie hij is, in plaats van hoe hij of zij zou moeten zijn.
- Ieder mens dat ernaar verlangt iets van zichzelf te delen met de wereld; in deze training gaan we ook aan de slag met hoe.
- Ieder mens dat wil leren te staan als een huis. Een plek om thuis te komen voor zichzelf en de ander.
- Ieder mens dat deze principes ook in zijn werkende leven wil toepassen, zodat je een gezond tegenwicht van binnenuit ontwikkelt, waardoor je niet zomaar omvalt door omstandigheden of werkdruk.

## Voor werkgevers

Tijdens deze training werken we aan de QS van uw werknemer.

### Quiet Strength

De werknemer komt zijn of haar unieke kiemkracht op het spoor. Vanuit dit waardengericht werken, kunnen heldere keuzes worden gemaakt voor de toekomst. Waardengericht werken beantwoordt aan een gevoel van zingeving. Ieder mens heeft een fundamentele behoefte aan zingeving (Baumeister). Dit leidt tot doelgerichtheid, waarde, hanteerbaarheid en eigenwaarde. Essentiële eigenschappen voor een gezonde organisatie.

### Quiet Spot

In een samenleving waar individuen en bedrijven continue worden bedolven onder informatie en mogelijkheden, leert een werknemer meer over zijn of haar unieke plek en mogelijkheden om een zichtbaar verschil te maken. Werknemers ontdekken hun eigen plek in de organisatie waar zij mogen wortelen en bloeien. De Quiet Spot is niet meer het kantoor an sich, maar komt van binnenuit mensen, die weten waar ze voor staan en gaan.

### Quiet Soul

Elke organisatie krijgt met maken met uitdagingen. De kunst is ze te zien als kansen in plaats van problemen. We werken aan een mindset om de ander met kalmte en vreugde te benaderen, in plaats van met haast en onrust. Ook leren werknemers hoe weer op te staan na schijnbaar falen. Weerbaarheid en Veerkracht zijn de sleutelwoorden waardoor werknemers beter in het leven komen te staan, zowel in werk als privé.

### Quiet Streams

De training leert werknemers meer over een goede focus en de keuzes die daaraan verbonden zijn. We werken aan een nieuwe gewoontevorming van binnenuit en hoe we die zelfsturend in verbinding met anderen kunnen inzetten. Zodat het gaat 'stromen'.

### Opbouw van sessies

De QS bedrijfstrainingen van Mirjam van der Vegt investeren in vreugde, gezond tegenwicht, keuzes maken en zelfregie. Vanuit verbinding met je eigen hart ga je vanuit nieuwe ruimte aan de slag.

## RUST VANUIT DE SCHAAPSKOOI

Waar mijn horizon  
niet verder reikt  
dan het moment  
van dit bestaan  
opent zich hier  
ruimte met klanken  
van geborgenheid  
ontferming onbegrensd.

*Sjoerd Stellingwerf*



## Investing

Wij bieden je kostbare waarde in een langdurig traject en proces. Jij investeert in je eigen ontwikkeling door middel van tijd en financiën.

**Betaling ineens (per persoon)** € 2.197

Je ontvangt bij een betaling ineens *een boekenpakket met extra meditatie artikelen*

**Betaling in drie delen (per persoon)** € 2.247 (€ 749 per deel)

Je kunt de training ook in drie delen aanschaffen, dan ben je iets duurder uit.

Je ontvangt bij een betaling in drie delen het *basis boekenpakket*.

**Wil je de training in een groep of samen volgen, neem dan contact met ons op voor de mogelijkheden.**

Het is mogelijk om het opleidingsbudget van een werkgever in te zetten om de training te volgen. Indien van toepassing, overleg dan met je werkgever of dit voor jou ook een optie is. Je bedrijf ontvangt dan een (deel)factuur met BTW. De prijzen die je hier ziet, zijn inclusief BTW.

## Algemene Voorwaarden

De *algemene voorwaarden* en een *Vraag&Antwoord document* vind je op [www.training.mirjamvandervegt.nl](http://www.training.mirjamvandervegt.nl) onder Contact&Info. Hier geef je je ook op voor de offline dagen.