



*'En dan nu TIJD voor de dokter!  
Hoe groot is jouw veerkracht?  
Hoe bewaak jij je energie?  
Hoe grens jij af?  
Hoe ontspan jij?*

Praktijk aan Zee biedt een scholing onder de Spaanse voorjaarszon bij de kleurrijke B&B 123Olé!  
De aandacht zal gericht zijn op jouw persoonlijke ontwikkeling en groei i.c.m. je professionaliteit als (huis)arts.  
We werken met een kleine groep vrouwelijke (huis)artsen, max. 8 personen. Er is alle tijd en aandacht om stil te staan bij ieders proces, ook is er voldoende ruste en ruimte om afstand te nemen van het dagelijkse werk. We staan stil bij thema's uit de praktijk waaronder terugkerende dilemma's en uitdagingen in het medische beroep.

Deze 'intensive' kun je inzetten om te werken aan jezelf en om als persoon te groeien, zodat je opnieuw de 'veerkracht' in je hebt om het allerbeste uit jezelf te halen en met passie te durven gaan voor wat voor jou belangrijk is. In een persoonlijk gesprek met de begeleidende coach, maak je een op jouw situatie toegespitst concreet plan of doel, waarbij je weer terug thuis met nieuwe energie je geleerde inzichten kunt toepassen.

#### Wat doen we

Op maandag, dinsdag en woensdag is er een intensief programma, waarbij je in de groep werkt aan je persoonlijke ontwikkeling en professionaliteit. Hierbij worden psychotherapeutische deeltechnieken ingezet naast creativiteit, yoga, lichaamsbeweging en wandelen, dus inspanning en ontspanning. We beginnen met een wandeling of yoga in de ochtend. Daarna ontbijt en start van het ochtendprogramma. Na de gezamenlijke lunch is er ook tijd voor jezelf om te genieten van al het moois dat deze omgeving te bieden heeft, te luieren, te zwemmen, te lezen, te wandelen, maar ook om aan de slag te gaan met een van de opdrachten. De avond wordt er weer 'gewerkt'.

#### Locatie

B&B Can Portell in Catalonië [www.123ole.nl](http://www.123ole.nl)

Kijk op de site om een impressie te krijgen van de prachtige plek waar je naar toe gaat.

#### Data

15 t/m 19 april 2018. Deze groep = VOL

#### Professionele begeleiding

Lili Timmermans MHOB heeft sinds 2000 een praktijk in Middelburg zie ook [www.praktijkaanzee.nl](http://www.praktijkaanzee.nl)

+31 6 229 604 77. Ze staat professioneel en gepassioneerd in haar werk en zal waar ze kan je uitdagen maar zeker ook liefdevol steunen in je proces.

#### Kosten €975

#### Inbegrepen

KNMG geaccrediteerde nascholing (in aanvraag)

Vliegticket retour Amsterdam-Spanje (Girona)

Transfer van en naar de locatie 123 olé/ B&B Can Portell in Catalonië

Verblijf in een eigen kamer met badkamer en toilet

Ontbijt, lunch, diner

Het eten is vegetarisch en een lust voor ogen en smaakpapillen

Huurauto en benzine kosten

Map met lesmateriaal

Massage 1x

Uitstapje 1x

Gezamenlijke werkdagen waarbij je werkt aan je eigen doelen/ punten

Aanmeldingsgesprek en individueel gesprek tijdens je verblijf

Gebruik van yogamatten, meditatiekussens. Ook zijn er handdoeken en badlakens aanwezig

#### Optioneel/zelf te verzorgen

Je eigen ruimbagage

Reis- en/of annuleringsverzekering.

Alle overige snacks en drankjes zijn voor eigen rekening en kunnen aan het eind van de intensive bij de gastvrouw worden afgerekend (pinnen is mogelijk)

Neem kleding mee waarin je je prettig voelt en waarin je makkelijk kunt bewegen. Ook iets warmes zoals fleecest, sokken, sjaal, wandelschoenen en je zwemkleding, zonnebril, zonnecrème vooral in je koffer stoppen.