

# Insight 24

## 24 uur ruimte om tot inzicht te komen

Geniet van 24 uur in de natuur. Ervaar onze werkwijze en de principes van onze tochten en trainingen. Ga je mee?

Bij **Outdoor Insights** werken we aan persoonlijke groei in de natuur. Regelmatig krijgen wij vragen over onze werkwijze. Wat doen we precies? Wat levert het op? Hoe organiseer je zoiets? Op die vragen krijg je antwoord tijdens deze 24-uurs editie.

**Wat gaan we doen?** Je gaat *ervaren* hoe je buiten een boost geeft aan je weerbaarheid, verbondenheid en adaptatievermogen. Dit doen we door middel van diverse training- en coaching activiteiten.

**Wat levert het je op?** Insight 24 levert je inzicht op, een hernieuwde boost van je eigen mentale fitheid en een eerste opzet voor het toepassen in eigen praktijk en doelgroep. Uiteraard is het ook een uitstekend moment voor kennisdeling met collega's uit het werkveld.

**Voor wie is het?** Het programma is voor iedereen die op zoek is naar effectieve manieren om weerbaarheid en veerkracht te laten groeien bij anderen of zichzelf. Bijvoorbeeld docenten, decanen, jobcoaches, jeugdwerkers en psychologen. Of het nu gaat om innerlijke rust, zelfvertrouwen, grenzen aangeven, communicatie: onze training biedt praktische tools en ervaringsgerichte oefeningen om jezelf en je doelgroep een mentale fitheid boost te geven.

**Hoe back to basic is het?** Ben je geen outdoor veteraan? Geen zorgen! Outdoor Insights is voor iedereen die wil genieten van de natuur. Zowel voor de doorgewinterde backpacker als degene die normaliter voor meer luxe kiest.



### Ervaringsgericht leren

Doen! Niet alleen 'praten over'. Je neemt actief deel aan trainingsoefeningen en groepsdynamiek. Je doet waardevolle inzichten op die je direct kunt toepassen in je werk en dagelijks leven.

### Persoonlijke groei

Je staat stil bij je eigen pad en stelt je open voor anderen. Deelnemers aan onze programma's voelen zich doorgaans gehoord, gezien, en even helemaal geaccepteerd.

### Onderbouwde technieken

Onze trainingen zijn gebaseerd op inzichten uit o.a. Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Positieve Psychologie en Neurolinguïstisch Programmeren (NLP).

### Genieten!

Boven alles wordt het 24 uur genieten. Van de natuur, mooi gezelschap en goede gesprekken bij het kampvuur. 24 uur offline, helemaal voor jezelf.


### Praktisch

- Vr 21 juni 11:00 t/m za 22 juni 11:00
- Locatie is een natuurrijke omgeving in Nederland. Slapen doe je op het terrein in een tent.
- Tenten, slaapzakken en matjes zijn beschikbaar voor verhuur.
- Investering in jezelf is € 200,-. We zijn vrijgesteld van BTW.
- Inclusief maaltijden.



 [www.outdoor-insights.nl](http://www.outdoor-insights.nl)

 [info@outdoor-insights.nl](mailto:info@outdoor-insights.nl)

 [@outdoor.insights](https://www.instagram.com/outdoor.insights)