



COACHING RETREAT

KICK YOUR MIND

een unieke samenwerking

Wim Smit & Mirjam Rutten

vrijdag 5 september 2025

Persoonlijk leiderschap

Hoe gaan we te werk ?



INTAKE

Besluit je dit traject aan te gaan dan willen we graag weten wie je bent en waarom je wilt werken aan je persoonlijk leiderschap.

Tijdens een korte telefonische intake stellen we je wat vragen.

Zo weten wij zeker dat wij je verder kunnen helpen.

***Wij kijken ernaar uit je tot
inzichten te brengen.***

Persoonlijk leiderschap: een reis van zelfontplooiing

Proactief

Verandering begint bij jezelf. Dat doe je best door te focussen op je cirkel van invloed. Zo verspil je geen energie aan zaken waaraan je toch niets aan kan veranderen.

Visie

Een ambitieus doel is wat ons drijft. Waar werk jij naartoe in jouw leven? Wat wil je achterlaten? Dat kan zowel professioneel als in jouw privéleven. Een visie hebben is onmisbaar voor zelfontwikkeling. Waar wil je naartoe? Hoe zal je dit bereiken?

Prioriteiten

Onze energie is eindig. Daarom is het belangrijk om deze wijs te besteden. Wanneer je bijvoorbeeld eerst focust op kleine, niet dringende taken verspil je al energie die je beter aan grote, belangrijke taken geeft.

Win - win

Samen zijn we sterker. Daarom is het belangrijk om oprecht te luisteren naar andermans belangen om zo tot de best mogelijke situatie voor beiden te komen.

Persoonlijk leiderschap: een reis van zelfontplooiing

Luisteren

De grootste fouten in communicatie gebeuren tijdens het luisteren.

Omdat we, door niet aandachtig te zijn, soms te snel conclusies trekken of gewoonweg ons gelijk willen halen.

Luisteren met de intentie om te begrijpen is hoe je dit vermijdt.

Synergie

In dit geval is $1+1=3$. Door verschillende perspectieven te combineren in een win-win scenario creëer je vaak een beter resultaat dan je individueel kon bereiken.

Het geheel maakt alle individuele onderdelen sterker.

Blijf scherp

Persoonlijk leiderschap is pas compleet wanneer je goed in je vel zit.

Daarom moet je geregeld rust nemen en reflecteren om de 4 dimensies (fysiek, mentaal, emotioneel & spiritueel) in balans houden.

Leiding geven

Persoonlijk leiderschap als ontwikkelpunt voor leidinggevendenden.

Het is moeilijk om de behoeften en perspectieven van medewerkers te begrijpen als je jezelf niet eerst begrijpt. Een leidinggevende moet zich bewust zijn van zijn of haar gedrag en de perceptie hiervan door anderen.

Wie zijn wij ?

Wim Smit



MINDFUL KICKBOKSEN

Kickbokstrainer - coach

Sinds 2014 werk ik als zelfstandig personal trainer en coach.

Door de jaren heen heb ik klanten o.a. begeleid naar hun eerste echte kickbokswedstrijd.

Dan blijkt het mentale aspect alsmaar groter te worden naarmate de wedstrijddag dichterbij komt.

Vanuit deze ervaring coach ik je op een intuïtieve manier.

Ademhalingsoefeningen en korte meditaties maken ook onderdeel uit van het coachen door mij.

Wie zijn wij ?

Mirjam Rutten



COACHING

*“Van ervaring naar inzicht, van inzicht
naar verandering”*

Psychosociaal therapeut

Ik werk al 15 jaar in mijn eigen
buitenpraktijk in Noordwijk aan Zee
en ben erkend psychosociaal
therapeut en coach.

Het is mijn passie om mensen in
beweging te zetten.

Ik heb een doordacht programma
gemaakt, dat je inzicht geeft in hoe je
zelf functioneert en hoe je je
vaardigheden en talenten ten volle
kan ontwikkelen.

Wie zijn wij ?

Ramon Smit



YOGA & ETEN

Yoga docent en kok

Als chef en yogadocent creëer ik gezonde maaltijden, zorgvuldig samengesteld met verse producten.

Hoe fit moet je zijn ?

Wandelen

Met Mirjam maak diverse keren met de groep wandelingen, deze wandelingen duren 1 tot 2 uur.

Yoga

Met Ramon kun je diverse keren een yoga sessie doen. Ook hier passen we de les op individueel niveau aan!

Mocht je fysiek beperkt in je bewegen zijn, dan zullen wij daar rekening mee houden en zullen we de activiteiten aanpassen zodat je gewoon met het programma mee kunt komen.

Tijdens de intake informeren we dan ook naar je fysieke gesteldheid.

Kickboksen

Met Wim ga je elke dag kickboksen.

Deze sessies duren 60 minuten en zijn van een gemiddelde intensiteit. Je conditie niveau is niet van belang.

Globaal programma

Aankomst

Vrijdagmiddag vanaf 17.00 ben je welkom. We wijzen je naar je kamer en rond 19.00 dineren we. In een ontspannen sfeer vertellen we eea over onszelf en leren we elkaar een beetje kennen. Later op de avond volgt een korte meditatie. Zaterdag begint het programma.

Vertrek

Donderdag na de lunch nemen we afscheid en ga je weer huiswaarts.

Elke dag

08.00 Ontbijt
09.30 Mindful kickboksen
12.30 Lunch
14.00 Groepstraining Persoonlijk
Leiderschap
19.00 Diner
20.00 Dagevaluatie
21.00 Yoga/meditatie

- **6 OVERNACHTINGEN**

- **LUXE BUNGALOW**

Sauna & Jacuzzi

- **BELGISCHE ARDENNEN**

Omgeving Durbuy-La Roche-Bastogne

- **ALL INCLUSIVE**

Alles is geregeld ! ontbijt - lunch - diner - fruit - snacks - etc.

- **PERSOONLIJK LEIDERSCHAP**

Dagelijkse sessies

- **MINDFUL KICKBOKSEN**

Dagelijkse sessies

- **MAXIMAAL 10 DEELNEMERS**

Veel individuele aandacht !

Early bird **€ 1399**

Regular **€ 1499**



Boek nu



Kick.Your.Mind@outlook.com

Whats app
+31 612426108

Kick Your Mind coaching retreats