



## HINK - STAP - SPRONG Intensive: mei 2020



### **Programmaloctie: Frankrijk, l'Huy Préau (Morvan)**

In mei 2020 vindt een unieke intensive plaats. Het programma, waarin een eigen vraag of dilemma centraal staat, is speciaal samengesteld voor professionals: managers, adviseurs, wetenschappers, bestuurders, beleidsmakers, zelfstandig ondernemers, et cetera.

#### **Begeleiding:**

*Gerda Dekker - DCpaardencoaching*

*Annemieke Hijink - hijink & zo*

### **HINK - STAP - SPRONG**

Voor iedereen geldt dat er patronen in werk en leven sluipen waar je opnieuw naar zou willen kijken. Patronen hebben een functie, ontstaan niet voor niets, komen voort uit goede intenties en de noodzaak om te overleven in lastige tijden en zijn in oorsprong liefdevolle en loyale bewegingen.

Bij dit HINK-STAP-SPRONG programma neem je een van de -hardnekkigste- patronen onder de loep, geeft het lucht en versterkt en herstelt daarmee het oorspronkelijke vermogen dat uit beeld was geraakt.

We werken met tafelopstellingen, individuele begeleiding, coaching met paarden en systemische interventies. In een kleine groep krijgt iedereen een persoonlijke routeplanner door deze hink-stap-sprong intensive: een combinatie van individuele en gezamenlijke activiteiten.

Het is uiteraard mogelijk om dit te combineren met een vakantie.

### **Persoonlijke routeplanner: HINK STAP SPRONG**

Voorafgaand aan het programma in Frankrijk is er een uitgebreide intake met één van de coaches, Annemieke of Gerda. Daarin verkennen we wat je wilt onderzoeken en welke wensen voor het doorbreken van een patroon aan de orde zijn.

De coaches ontwerpen een **HINK STAP SPRONG** routeplanner, een persoonlijk programma dat je doorloopt tijdens de intensive. Daarin werken we o.a. met de paarden, dieptecoaching en systemische interventies. Beide coaches hebben hun eigen specialisme en aanpak.

Ook ontspanning is een onderdeel van het programma; zoals een wandeling in de prachtige omgeving of een glas op het terras.

**AANKOMST:**

Op dinsdagavond komen de deelnemers aan en verzamelen voor een kennismakingsmaaltijd. De doelstellingen worden gedeeld en er is een eerste ontmoeting met de paarden. Je ontvangt de persoonlijke routeplanner voor de komende dagen. Elke dag eindigt met een individuele reflectie.

**HINK****Dag 1 - woensdag**

Start met het eerste onderdeel van de persoonlijke routeplanner en verkenning van de vraagstelling. In de intake is vooraf besproken: welke patronen dienen zich aan die vragen om een doorbraak? Welk verlangen is er voelbaar? Waarvoor zou je meer aandacht of ruimte wensen? Het onderzoek start met systemisch werken met paarden, een tafelopstelling of een coachgesprek.

**STAP****Dag 2 - donderdag**

Met het zicht op de ontstane patronen en de erkenning ervan komt de beweging naar voren. Welke stap kun je al zetten en wat is daarvoor nodig? Een eerste stap vooruit, vanuit het hier en nu. Gebaseerd op de vernieuwde inzichten, met bewustwording van het transitieproces en in de richting van een doorvoelde verandering.

**SPRONG****Dag 3 - vrijdag**

Op welke manier dragen de nieuwe inzichten bij en welke sprong ga je wagen? Wij ondersteunen in het maken van een persoonlijke vertaalslag, de bewustwording in het dagelijks leven en het oefenen met nieuw gedrag, o.a. met de paarden. Vervolgens gaat het nieuwe op weg naar buiten: we sluiten het programma af met een wandeling en een picknick.

Aansluitend vertrek naar huis (of op vakantie) op zaterdag 1 juni, met de inzichten en je persoonlijke plan, waarmee je uit de voeten kunt op het werk en/of in de thuissituatie. Na afloop volgt in Nederland een evaluatiegesprek.





### Praktische informatie & prijzen:

Kosten intensive-traject: begeleiding, verblijf, catering & in Nederland intakegesprek & evaluatiegesprek: €1.150,- btw vrijgesteld

#### Logies:

Verblijf eenpersoons kamer: € 365,- in mei. Je ontvangt nadere praktische informatie na aanmelding.

Aanmelding: via: [info@dekkerconsult.nl](mailto:info@dekkerconsult.nl)

#### Reis:

Eigen vervoer Frankrijk. Locatie: l'Huy Préau, Morvan. <http://preau.nl/>

Eventueel met ander deelnemers gezamenlijk. Route: <http://preau.nl/index.php?page=17>

### *Begeleiders:*



*Gerda Dekker*

*Annemieke Hijink*