

Coaching programma “Patronen Doorbreken & Veerkracht Herwinnen”

- ✓ Locatie: Landgoed Le Nourrissat (nourrir = voeden) in Zuid-Frankrijk, Savignac-de-Duras
- ✓ Duur: Maandagmiddag t/m vrijdagochtend
- ✓ Begeleiding: drs. Wendy Schram MSc (psycholoog NIP, arbeid- en organisatiepsycholoog, neuropsycholoog) & Rikus Huiskes (trainer, ondernemer, ervaringsdeskundige in verandering en ondernemerschap)

Doelgroep

- Medewerkers van organisaties en particulieren die vastlopen, uitgevallen zijn of preventief willen werken aan persoonlijke groei en veerkracht.
- Geschikt voor organisaties, zorgverzekeraars en arbodiensten als interventie of preventief traject.

Unieke combinatie van elementen

- Kleinschalig, persoonlijk en in de natuur
- Wetenschappelijk onderbouwde methodieken (CGT, ACT, TA, Schematherapie, oplossingsgericht werken)
- Dieren (kippen, ezels, hond, poes) en natuur als onderdeel van het programma
- Gezonde maaltijden, optionele activiteiten als (alcoholvrije) wijnproeverij, drumsessie
- Stilte, ruimte en aandacht voor reflectie

Programma-opzet (= voorbeeld, wordt op maat gemaakt indien gewenst)

Maandagmiddag: Aankomst & Kennismaking

- Ontvangst met koffie/thee, rondleiding over het landgoed
- Kennismaking met andere deelnemers en Wendy & Rikus
- Doelstellingen en persoonlijke verwachtingen inventariseren
- Introductie: “Waarom patronen doorbreken zo lastig is – en hoe het wél kan”
- Gezamenlijk diner

Dinsdag: Inzicht & Bewustwording

- Ochtend:
 - Natuurwandeling met reflectie-opdrachten
 - Workshop: “Herkennen van patronen en automatische gedachten” (CGT, ACT)
- Middag:
 - Persoonlijkheid & coping: interactieve sessie met vragenlijsten en feedback
 - Individuele opdrachten en (roulerend) coachingsgesprekken
- Avond:
 - Wijnproeverij (optioneel non-alcoholisch)

Woensdag: Doorbreken & Oefenen

- Ochtend:
 - Workshop: “Van inzicht naar actie – oefenen met nieuw gedrag” (o.a. ACT, TA, Schematherapie)
- Middag:
 - Dierondersteunende interventies: werken met ezels (mindfulness, verantwoordelijkheid, grenzen)
 - Praktische oefeningen in kleine groepjes: samenwerken en feedback geven
- Avond:
 - Gezamenlijk koken met reflectie op de dag

Donderdag: Verankeren & Toekomst

- Ochtend:
 - Workshop: “Veerkracht en duurzame verandering” (positieve psychologie, oplossingsgericht werken)
 - Persoonlijk actieplan maken
- Middag:
 - Individuele coachingsgesprekken
 - Vrije tijd in de natuur (lummelen (!), wandelen, lezen, zwemmen)
- Avond:
 - Afsluitende groepssessie: delen van inzichten en plannen
 - Feestelijk diner

Vrijdag: Afronding & Terugkeer

- Ochtend:
 - Korte wandeling, afsluitende oefening
 - Evaluatie en tips voor terugkeer naar huis/werk
- Lunch & vertrek

Praktisch

- Verblijf: 2-persoonskamers in gite Le Nourrissat, eigen tent/caravan op het domein of gite in de buurt.
- Maaltijden: Ontbijt, lunch, diner inbegrepen (lokaal, gezond, deels biologisch)
- Extra's: Wijnproeverij, drumsessie, dieren, zwembad, stilteplekken
- Groepsgrootte: individueel of maximaal 6 deelnemers (voor persoonlijke aandacht)
- Taal: Nederlands (Engels mogelijk op aanvraag)
- Inclusief: intakegesprek vooraf, nazorg-call na 4 weken

Methodieken & Wetenschappelijke basis

- CGT (Cognitieve Gedragstherapie): Inzicht in gedachten en gedragspatronen
- ACT (Acceptance & Commitment Therapy): Leren omgaan met lastige gevoelens, focus op waarden
- TA (Transactionele Analyse): Herkennen van communicatie- en gedragspatronen
- Schematherapie (elementen): Doorbreken van hardnekkige patronen
- Oplossingsgericht werken: Focus op wat wél werkt
- Neuropsychologische inzichten: Praktische uitleg over brein, stress en veerkracht

Voor wie?

- Organisaties (van non-profit tot multinationals)
- Zorgverzekeraars (t.b.v. preventie- of herstelpakket)
- Arbodiensten (voor re-integratie en duurzame inzetbaarheid)
- Particulieren

Waarom werkt dit programma?

- Wetenschappelijk onderbouwd én ervaringsgericht
- Persoonlijke aandacht, kleine groepen of individueel
- Unieke locatie: natuur, dieren, rust
- Praktisch toepasbaar, met blijvend effect

Meer informatie & offerte op maat? Neem contact op met Wendy Schram (psycholoog) en Rikus Huiskes (ondernemer) via info@lenourrissat.com of via www.lenourrissat.nl