



## Kern Krachtig Samen

Special Forces in Business biedt een uniek coachingstraject aan voor mensen die écht tot de kern willen komen:

### Kern

- Wij bieden een uniek coachingstraject aan waarin de coachee individueel maatwerk krijgt.
- Het traject biedt in feite een combinatie van herstel, heling, zingeving en persoonlijke ontwikkeling en is specifiek bedoeld voor mensen die meer willen en/of nodig hebben dan bijvoorbeeld een coachingsreis of een herstelreis zoals wij die ook aanbieden. Kortom voor mensen die écht helemaal tot de kern willen komen.
- Het traject bestaat uit 3 fasen: een zeer uitgebreide voorbereidingsfase van enkele maanden, een intensieve outdoor reis van minimaal 1 week en een zorgvuldig nazorgtraject van een aantal weken.

### Krachtig

- De coachee heeft tijdens het gehele traject 2 coaches die ieder vanuit de eigen expertise hun blik richten op de materie en holistische coaching van daaruit inzetten. Hierdoor wordt een breed palet aan mogelijkheden geboden.
- Het traject kent veel 1-op-1 (en zelfs 2-op-1) begeleiding waardoor er intensief en zeer persoonlijk gebonden gewerkt wordt aan de doelstelling(en) van de coachee.
- Het traject maakt gebruik van zogeheten man-vrouw dynamiek. Deze dynamiek creëert de mogelijkheid om specifieke thema's met de juiste sensitiviteit, discretie én kracht op te pakken.

### Samen

- Coaches, coachee én zijn/haar (steun)netwerk werken samen naar de beoogde end state en vormen daarin dan ook samen 1 team waarin de coachee altijd de eigen regie zal behouden.
- De voorbereidings- en nazorgfase zijn grotendeels alleen met de coachee, telkens samen met 1 of 2 coaches (afhankelijk van de sessie). In beide fasen wordt het (steun)werk van de coachee betrokken.
- In de outdoor reis zijn meerdere deelnemers (max 4) en twee coaches. De coaches tijdens de reis zijn ook de coaches tijdens de voorbereidende en de nazorg sessies.

### Basisbeginselen

Ieder mens komt voort uit 2 ouders en krijgt op die manier al de eerste bouwstenen voor zijn/haar leven mee. Vervolgens komen daar thema's als hechting, onvervulde kindbehoeften, minderwaardigheid, karakterstructuren maar ook de ontwikkeling van mechanismen c.q. strategieën waarmee wij de wereld om ons heen tegemoet treden bij. Dit alles is van enorme invloed op ons bestaan, de relaties die wij aangaan en onderhouden, de intimiteit die wij ervaren en de mate waarin wij effectief zijn in het behalen van doelen en het ervaren van (de zin van of in) het leven. Als daar dan ook nog traumatische ervaringen bijkomen (en voor meer dan 50% van de Nederlanders geldt dit), ontstaat een perfecte mix van ingrediënten om van onze kern af te geraken. Diep van binnen ligt echter nog steeds verscholen wie we werkelijk zijn; daar ligt onze identiteit en daarmee vinden we onze hoogste missie. Dit traject is ervoor om tot je kern te komen, je eigen identiteit te ontwaren en je hoogste missie te vinden. Dat doen we op een krachtige wijze en dat doen we samen!

### Het traject

Het coachingstraject bestaat uit 3 fasen, te weten;

- A. Voorbereiding
  1. Kennismakingsgesprek (coachee maakt kennis met SFIB en het beoogde programma)
  2. Uitgebreide intake met coach 1
  3. Uitgebreide intake met coach 2



4. 1 of meerdere gesprekken van de 2 coaches met persoon of personen uit het netwerk van coachee om zo een beeld te genereren van het (steun)netwerk.
5. Afstemmingsgesprek tussen de coachee en de beide coaches om te komen tot een eenduidig plan van aanpak voor de komende sessies in de voorbereiding. De coachee formuleert hier tevens zijn/haar end state
6. Comfort zone I – een sessie waarin een beeld wordt gegenereerd van de comfort zone van de coachee zelf
7. Comfort zone II – een sessie waarin het (steun)netwerk van de coachee in beeld gebracht wordt
8. Comfort zone III – een sessie waarin de relatie c.q. verbinding tussen de coachee en de wereld om hem/haar heen
9. Tijdens de voorbereidende fase zal de coachee uitgenodigd worden om specifieke literatuur te bestuderen die passend is in het persoonlijk traject

#### B. De outdoor reis

1. Tijdens een 7-daagse (excl. reisdagen) outdoor reis verbinden coachee en coaches de uitkomsten van de voorbereidingsfase met de end state.
2. Het zogenaamde 'spiegelen' van gedrag en taal maar ook de onderliggende patronen, besluiten en (onvervulde) behoeften zijn een belangrijk onderdeel.
3. De unieke persoonlijke beelden/invalshoeken worden vertaald naar diverse settings in de natuur en (expressie)vormen die daaraan te koppelen zijn.
4. Tijdens de outdoor reis zijn het bewegen en in de elementen zijn zowel letterlijk als figuurlijk van toepassing. De coaches maken gebruik van o.a. lichaamswerk, symboliek en zullen zo min mogelijk in het verbale (lees: reguliere) spectrum werken.
5. Daar waar relevant zal specifiek en uitvoerig ingegaan worden op de fasen van herstel en de de kernconcepten van herstel om er vervolgens persoonsgebonden vervolg aan te geven.
6. De coachee maakt kennis met een methodiek om eigen actieplannen te maken en de wijze waarop dit gaat helpen om de effecten van de reis te vertalen naar het dagelijks bestaan (lees: verduurzamen).

#### C. Nazorg

1. De coachee zal uitgenodigd worden om goed te landen na de gemaakte reis en de opgedane bagage zorgvuldig uit te pakken en een plek te geven. Hiervoor heeft hij/zij minimaal enkele weken nodig en het is dan ook ten zeerste aan te bevelen om niet direct na de reis aan het werk te gaan of andere zwaarwegende verplichtingen te hebben. De eerstkomende dagen na de reis zal de coachee rust en ruimte nodig hebben om alles te verwerken.
2. Evaluatie outdoor reis. Minimaal 4 weken na afloop van outdoor reis geeft de coachee weer wat de take out van de reis voor hem/haar is en hoe de terugkomst in het (steun)netwerk is ervaren.
3. De coachee presenteert zijn/haar eigen actieplan(nen) om na het traject te kunnen voorzien in het dagelijks onderhouden van de verkregen inzichten en aangeleerde handvatten.
4. Evaluatie in (steun)netwerk – de coaches voeren een gesprek met de coachee en zijn/haar (steun)netwerk om daar op te halen op welke wijze en in welke mate er veranderingen merkbaar en werkbaar zijn bij de coachee. Tevens is dit gesprek bedoeld om de mensen in het (steun)netwerk nog (eventuele tips en tools mee te geven voor het vervolg en alle verbindingen tussen coachee, traject en (steun)netwerk te optimaliseren en borgen.
5. Evaluatie en eventuele bijsturing op de gemaakte en reeds ingezette actieplannen om deze gereed te maken voor een duurzaam succesvolle toekomst.
6. Eindevaluatie – Een sessie waarin coachee en de 2 coaches het traject afsluiten en alle daarin voorgekomen zaken (in hoofdlijnen) borgen.



## **Aanvang**

Hoewel een coachee op ieder moment kan aanvangen met het traject is het doorlopen van het traject wel verbonden aan het in klein groepsverband deelnemen van de 2<sup>e</sup> fase; de outdoor reis. Daarvoor dienen telkens minimaal 2 deelnemers te zijn. De outdoor reis wordt dan ook samen met de beoogde coachees voor die specifieke reis samengesteld en gepland.

## **Investing**

Het gehele coachingstraject vraagt een investering van € 5000,- excl. 21% BTW. Hierin zitten alle sessies van de voorbereidings- en nazorgfase als ook alle kosten gemoeid met de outdoor reis (w.o. vliegtickets, lokaal vervoer, voeding, accommodatie, gebruikmaking uitrusting, etc.). Bovengenoemd bedrag is een introductieprijs en plaatsen in dit traject zijn slechts zeer beperkt beschikbaar.

## **Aanvullende informatie**

### *Halong Bay*

Deze baai in het Noorden van Vietnam is 1 van de door UNESCO aangewezen 7 wereldwonderen. Dit unieke landschap kenmerkt zich door de aanwezigheid van kristalhelder zeewater, imposante rotsformaties, verlaten eilanden, prachtige stranden, diepe grotten en onderaardse meren en tropische flora en fauna. In dit gebied verplaatsen wij ons grotendeels per kayak en overnachten we op afgelegen locaties.

### *Holistische coaching:*

Een vorm van coaching waarin alles wat relevant en bruikbaar is wordt meegenomen. Deze vorm van coaching combineert lichaam en geest (als één), beperkt zich niet tot 1 methodiek (en dus ook niet slechts tot het verbale spectrum) en speelt in op omgeving, mens én momentum.

### *End state:*

Een militair begrip waarbij bedoeld wordt dat het doel van een missie concreet wordt omschreven alsmede een uitgebreide en concrete beschrijving hoe 'de wereld' eruit ziet als het beoogde doel behaald wordt.

### *Comfort zone:*

Dit is de verzameling van alle taal, gedragingen, patronen, mechanismen maar dus ook mensen, dingen en uitkomsten (gevolgen) in de wereld van de coachee op dat moment. De comfort zone is niet te verwarren met een gebied dat per se comfortabel aanvoelt. Het tegenovergestelde van de comfort zone is de learning zone. Dit is nieuw gebied waarin men met nieuwe taal, nieuw gedrag, nieuwe patronen en mechanismen op zoek gaat naar nieuwe uitkomsten.

## **Meer informatie**

Indien je vragen hebt over het Kern Krachtig Samen traject en alles wat daar aan verbonden is, kan je contact opnemen via onderstaande contactgegevens:

Arie van Ingen  
Managing partner & coach  
Special Forces in Business  
T: 06-46256547  
E: arie@sfib.nl