

# Ontdek jouw ultieme kracht als leider

**Flourish** in de Franse Alpen!



# Wandel in een week jouw krachtige evenbeeld tegemoet



De bergen. **Magistraal** en **machtig**. Net als jij! Wil je dat tot in je diepste kern beleven? Pak dan je wandelschoenen voor een 6-daagse huttentocht door de Franse Alpen. Onder begeleiding van gecertificeerde coaches en met handvatten uit de zelfdeterminatietheorie ontdek jij wat in je leeft, wat je drijft en beweegt.

**Zodat jij boordevol nieuwe energie en inspiratie weer naar huis gaat.**

**Bloei open** tot de krachtige, empathische, competente en **motiverende leider** die je bent. Hou je van avontuur, **zelfontwikkeling** en beweging? Dan is dit de tocht voor jou. Kom tot je volste potentieel en ontdek wat jij als leider in je mars hebt. Leer jezelf, je motivatie en je grenzen kennen, zowel fysiek, mentaal als emotioneel. En sta **sterker** in je leiderschap.



# De bergen als machtige leermeester van jouw High-Quality motivatie

“ Jouw ja krijgt pas waarde, als je ook nee durft te zeggen ”

Op de toppen van **sprookjesachtige** bergen ontkoppelen. Los van de dagdagelijkse drukte op 2000 m hoogte. **Geen rumoer**. Alleen jij, de groep en de krachtige natuur. Daar herontdek je ten diepste wie je bent. En vind je de sleutel tot jouw High-Quality (HQ) motivatie. De key waardoor je jouw job zinvol, leuk of interessant vindt. Door back to basic te gaan, kom je oog in oog te staan met je **oerkracht**. En een stapje dichterbij jouw authentieke HQ-motivatie.

In de **ruwe natuur** werk je samen met groepsgenoten aan persoonlijke leerdoelen die je vooraf opstelt. We gaan aan de slag met **jouw intenties**, jouw thema's, jouw moeilijkheden, jouw issues, jouw sterktes, jouw vragen. Kortom, met JOU. En wees gerust, hier vallen alle maskers af. De bergen tonen je wat 'echt' belangrijk is. Geen kans meer om jezelf te misleiden. Ben je ook al **nieuwsgierig** naar wat je daar daarboven op 'eenzame' hoogte zal tegenkomen?

## Thema's waar we aan kunnen werken

### 1. Vertrouwen in jezelf en in de ander

Wanneer kun je iemand vertrouwen? Wat is daarvoor nodig? Wat is de reden dat je iemand niet vertrouwt? In de bergen komt dit thema automatisch naar boven. En het gaat hier direct over een diepe vorm van vertrouwen. 'Steek ik mijn hand uit en vertrouw ik erop dat de ander mij over die helling trekt?'

### 2. De wortel die je jezelf voorhoudt

'Straks beloon ik mezelf met een lekker pintje bier, als ik voor 14:00 uur in de hut aankom.' Werkt deze gedachte? Of motiveer je jezelf effectiever op een andere manier dan enkel belonen? En daarbij, hoe ga je om met schaamte of schuld? Wat gebeurt er - als de groep op jou moet wachten - met jou en met de groep?

### 3. Zingeving

Hoe kunnen we iets wat niet leuk is toch zinvol maken? En is iets wat niet leuk is, maar wel zinvol, even goed? Of zoals Dirk de Wachter zegt: "Streven naar geluk is een vergissing, streven naar zinvolheid is wat ons leven zin geeft."



# Put uit je eigen **krachtbron**

De situaties die je tegenkomt, zijn spiegels van uitdagingen thuis of op het werk. Maar met één wezenlijk verschil, in **de Franse Alpen** kun je niets verbergen. Samen met een team van experts grijpen we die spiegels aan. De bergen en de **ruwe natuur** bieden leerkansen in overvloed. Misschien even onaangenaam, maar oh zo waardevol. We leven 6 dagen in het moment. Alles kan. **Alles is welkom**, in deze oordeelvrije wereld. De verstillings, de koude bergmeertjes (waar we zeker inspringen) en de frisse berglucht brengen je non-stop nieuwe inzichten.

**“ We bestaan maar door de Ander ”**  
(Levinas)

## **Een voorbeeld:**

Je bent al drie uur aan het wandelen, maar de groep loopt ver voorop terwijl jij achterblijft. Wat gebeurt er met jou?

## **'De anderen wandelen te snel!'**

De constatering is: Ze wachten niet op mij.

## **'Wat ga ik daar aan doen?'**

Hoe communiceer je deze behoefte?  
Wat is je behoefte? En ook, wat doet dit met de groep?









## Workshops en inspiratiesessies

Naast de concrete situaties en **persoonlijke ervaringen**, zijn er ook workshops en **inspiratiesessies** in verschillende groepsgrootte. Deze worden afgewisseld met individuele coachingsessies. Hermina van Coillie en andere experts nemen je mee in de **psychologie** van (persoonlijk) **leiderschap**.

*“ Anger is the tragic expression of an unfulfilled need ”*

### Maak kennis met:

- High-Quality motivatie
- Kracht van the mind (mindfulness)
- Grenzen (kennen, voelen en aangeven)
- Structuur (versus chaos)
- ABC-taal: Verbindende communicatie
- Opvolging (versus controle)
- Wat heb jij nodig, en hoe spreek je dit uit?
- Verlaat het ‘oplossingsniveau’ en ga een stap ‘dieper’
- Kracht van emoties
- Krachtig en authentiek Leiderschap
- Psychologische veiligheid





# Durf te leiden vanuit je **kracht**

Hermina van Coillie is dr. in de psychologie. Als **motivatie-expert**, keynote speaker en PHD docent laat zij ondernemers, coaches, consultants, HR-medewerkers en leidinggevenden kennismaken met de kracht van de **zelfdeterminatietheorie**. Dit doet ze niet alleen binnen bedrijven, maar ook in de **krachtige natuur**: op grote hoogte brengt ze de theorie naar de praktijk.

“ Laat jij je leiden door schaamte en angst of leid jij jezelf? ”

## De zelfdeterminatietheorie: Eén van de invloedrijkste theorieën van deze eeuw.

In een **back to basic** omgeving zonder ruis, ontstaat er ruimte voor je stralende zelf. Dat is de basis van de invloedrijkste motivatietheorie. Je komt tot topprestaties met **High-Quality motivatie**. Jijzelf bent hiervan de belangrijkste bron. Deze tocht is gebaseerd op 'science'. Geen goeroe gehalte, wel **evidence based**.

In deze bergtocht vervullen we onze **fysieke behoeften** (honger, dorst, beweging, rust) en onze **psychologische behoeften** met: Autonomie, verBinding of Competentie (het ABC-model).



Beeld: Figuur van de zelfdeterminatietheorie





## Autonomie

Wie neemt het voortouw en wie deinst achteruit? **Springen we in dat meer en wie neemt de leiding in dat besluit?** Zelf de controle hebben over je leven is cruciaal. In de bergen ervaar je dit op een dieper niveau, en die verworven inzichten over autonomie neem je mee uit dit avontuur.

## Binding

**De berghuttentocht verbindt.** Door een gezamenlijk doel, open communicatie en samenwerken, word je binnen een korte tijd een hechte groep. Maar voelt deze groep wel veilig aan? Ben je een pleaser of durf je aan te geven wat jij echt wilt? De bergen leren je het!

## Competenties ontwikkelen:

Als leider sta je soms voor onbekende uitdagingen. Als je denkt dat je het niet kan, zul je het vermoedelijk ook niet doen. **Hoe gaat het je lukken om dat onbekende avontuur toch aan te gaan?** Onder hoge druk kom je tot je ware potentieel. Alle lagen van comfort en ego worden afgestript en daar in die puurste vorm van jezelf, kom je tot je oerkracht.

Na deze zes dagen wandel je de drukte van de wereld weer tegemoet, maar nu met het ABC-model en zelfdeterminatiekennis in je bagage. Je voelt je als herboren met vernieuwde energie.

### Autonomie

- Vrijwilligheid
- Structuur
- Geen druk
- Voldoende keuze

### verBinding

- Warmte
- Diepgang
- Zorg

### Competentie

- Effectiviteit
- Mastery
- Groei
- Leren

Meer weten over de ABC-methode?

[Klik hier](#)



# De Flourish **berghuttentocht**

Voor de **huttentocht** in de Franse Alpen van **5 tot 11 september**, maken we een inloopwandeling in Durbuy op 7 juni. Hier leren we elkaar kennen en leer je je fysieke grenzen inschatten.



## 6 dagen **back to nature**

Loop langs **gletsjers** op een gemiddelde hoogte van 2000 meter. Val moe en **voldaan** in slaap in een berghut op 2400 m. Eet wat de pot schaft. En **vier samen** de mentale en fysieke stappen vooruit. Van berghut naar berghut is het zo'n 6 uur wandelen per dag. Daar zegt je stappenteller U tegen. Figuurlijk, want we komen deze dagen juist los van zelfopgelegde moetjes.

We ontdekken delen van GR55 en GR5. Zonder afleiding. Maar met **inspiratiesessies** in groepsverband, gecombineerd met 1-1 coaching. En niets anders om jou te leiden dan de natuur, het weer en **jouw mindset**.

## Tijdens de trektocht

Tijdens de trektocht is er ruimschoots tijd voor bezinning en inspiratie. **'Wat kom je tegen?' 'Hoe ga je daarmee om?'** Deze reflectiemomenten brengen je meer in contact met jezelf. In workshopsessies maak je jezelf het ABC-model eigen. Een unieke mix van theorie en on-the-spot ervaring, die je direct verder in de praktijk brengt. Succes gegarandeerd!

### Dagplanning

7:00	Yoga en meditatie
7:30	Ontbijt
8:30	Start wandeling
12:00	Picknick
16:00	Aankomst in de berghut
16:30	Douche, stretching, aperitief
19:00	Diner
20:30	Avondactiviteit
22:00	Naar bed



## Dag 1

1400m in 2-persoonskamer

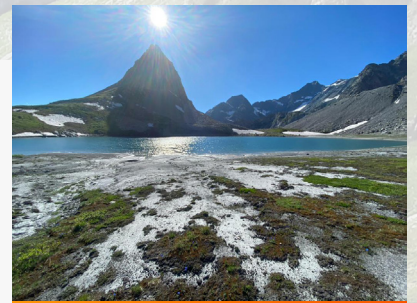
Bij aankomst land je in een charmant en luxe hotel in de Franse Alpen. Hier nemen we de tijd om kennis te maken met de groep onder het genot van een aperitief. We bespreken de route die we gaan bewandelen.



ontdek

## Dag 2

Dortoir 2517m - We starten de tocht met een pittige klim van meer dan 1100 m! Maar het is de bestemming waard. We picknicken dan aan een idyllisch berggriviertje. En bij aankomst in de prachtige eerste back to basic dortoir (hut) nemen we een duik in een schitterend bergmeer, met zicht op de gletsjer.



ontdek

## Dag 3

Dortoir 2309m - Vandaag maken we weer een wandeling van 6 uur, maar nu blijven we ongeveer op dezelfde hoogte. We picknicken aan een bergmeertje waar we uiteraard weer kunnen zwemmen, en overnachten dan op deze adembenemende plek.



ontdek

## Dag 4

Dortoir 2324m - Op de vierde dag wandelen we naar een berghut van waar we uitkijken op een bijna onbereikbare col. Een mooi (voor)uitzicht, want de volgende dag trekken we ernaartoe.



ontdek



## Dag 5

Dortoir 2474m - Onze conditie wordt steeds beter, ons bloed zit vol zuurstof en onze spieren zijn getraind... Perfect, want op dag 4 bereiken we letterlijk het hoogtepunt van de trip. We stijgen tot 3000 m. En we steken één van de mooiste cols van de streek over.



ontdek

## Dag 6

1400m in 2-persoonskamer

De laatste dag sluiten we de reis af met rust, ontspanning en weelde. Dat is welverdiend na de mooie reis..

We lunchen in een 'echt' restaurant, en hebben de namiddag vrij.

Je kunt je onderdompelen in de luxe van een sauna, wellness, massage. Of ga je liever shoppen, slenteren of slapen? Alles kan. Om 19:00 uur dineren we nog een laatste keer samen. Daarna overnachten we in hetzelfde charmante hotel als op de eerste dag.



ontdek

## Dag 7

Je vertrekt met eigen vervoer van Pralognan naar huis, met verfrissende inzichten, een hoop kennis en barstensvol energie. Met in je bagage het boek 'motiveren zonder controleren' geschreven door Hermina Van Coillie en Anja van den Broeck, genomineerd voor managementboek van het jaar.



# Durf jij het **avontuur** aan?

Voor 3950 euro (particulier) of 4450 euro (zakelijk) ga jij mee op deze compleet verzorgde trip. Om je **kracht** te **omarmen** heb je een goede basis nodig. Die basis regelen wij bij Flourish voor je. Goede natuurlijke en basic 'berg' voeding, fysieke en mentale uitdaging, ontspanning. Een mix van **luxe** en **avontuurlijke overnachting** en een professioneel team.

## Wat kan je verwachten?

### Voor de reis

#### Intakegesprek

Na je aanmelding hebben we een 1-1 kennismakingsgesprek.

We bespreken je verwachtingen, je intentie en doelen voor deze reis.

#### Inloopwandeling

Een aantal maanden voor de berghuttentocht, maken we een gezamenlijke opwarmwandeling met lunch.

Deze route lopen we in Durbuy op 7 juni. Hier leren we elkaar kennen en leer je je fysieke grenzen inschatten.





## Tijdens de reis

- 2 overnachtingen in een charmant 3\* hotel in de Franse Alpen
- 4 overnachtingen in een back to nature -berghut (boven 2000 m hoogte)
- Alle back to basic maaltijden en dranken (vegetarisch is mogelijk)
- 1 op 1 coachingsessies
- Groepsessies en -workshops
- Wetenschappelijke kaders
- Verbreding van je kennis
- Leer je hoofd, hart en buik met elkaar verbinden
- Yoga en meditatiesessies
- Mogelijkheid tot ijsbaden in de natuur
- Stretching
- Voedingsadvies
- Bewegingsadvies
- Fysieke, mentale en emotionele stretch, onder professionele begeleiding
- Boek 'motiveren zonder controleren'
- Begeleiding door professionele coaches
- Persoonlijk Flourish surprise pakket
- Sauna / wellness/ massage op de laatste dag

### Niet inbegrepen

Het vervoer tot in Pralognan La Vanoise. Er zijn wel carpoolmogelijkheden of vluchten. Heb je daar interesse in? Neem dan contact op met Hermina van Coillie.

**[Hermina@FlourishSDT.be](mailto:Hermina@FlourishSDT.be)**

## Na de reis

Voor hen die wensen, organiseren we een tweedaagse reünie op 7 en 8 november. Hiervoor kun je jezelf registreren na de huttentocht. Deze reünie staat qua locatie, datum en prijs los van de huttentocht. Neem voor meer informatie contact op met Hermina van Coillie.

**[Hermina@FlourishSDT.be](mailto:Hermina@FlourishSDT.be)**

## Zien we je daar?

Voor de aanmelding voeren we een intakegesprek over je verwachtingen en doelstellingen. Ook brengen we samen in kaart of je voldoet aan de fitheidseisen voor de bergwandeling. Sta jij te springen voor avontuur?

Schrijf je in via **[Hermina@FlourishSDT.be](mailto:Hermina@FlourishSDT.be)** of bel **0032 468345594**