



Doel

Burn-out is voor veel mannen een moeilijke levensgebeurtenis. Plotseling sta je stil, je bent letterlijk uit het lood geslagen. Je wilt nog wel, maar het lukt niet meer. Alles is teveel, zowel fysiek als mentaal en emotioneel. De balans tussen draagkracht en draaglast is al te lang doorgeslagen, maar jij moest sterk zijn en doorgaan. Voor je familie, voor je partner, voor je werkgever, voor je vrienden, voor jezelf. Nu het niet meer lukt voel je jezelf nutteloos, waardeloos. Je schaamt je om te moeten erkennen dat jij ook bij die groep 'slapjanussen' hoort, want burn-out, daar doet een echte man niet aan. Je staat op een 2-sprong. Houd je vast aan je oude beelden en patronen of ben je bereid om te onderzoeken of het ook anders kan. Want als je doet wat je altijd deed, dan krijg je wat je al hebt.

Back tot *Basik* betekent: leren jezelf weer centraal te stellen. Dat is niet egoïstisch, dat noemen wij zelfzorg. Pas wanneer je beter voor jezelf kan zorgen kan je dat ook doen voor anderen. We bedoelen met zorgdragen voor jezelf:

- dat je gaat luisteren naar de stem van je hart en je diepere wensen en verlangens;
- je eigen grenzen stellen en te respecteren;
- Verbinding maken met jouw talenten en drijfveren;
- Voor jezelf kiezen vanuit positief egoïsme;

Om je te helpen hierin een beweging te maken nemen we je mee de natuur in, op een van de mooiste plekjes van Nederland: Beckum.

We laten de drukke wereld even achter ons en gaan op zoek naar rust en ontspanning zonder afleiding van telefoons en/of andere multimedia. *Basik* betekent ook echt basic. We gaan even off-grid, luxe blijft thuis. In ruil daarvoor krijg je de gelegenheid om echt tot rust te komen en om onder begeleiding van 2 ervaren trainers te onderzoeken wat er voor jou echt nodig is om stappen in je herstelproces te zetten.

Resultaat

Aan het eind van deze 3-daagse heb je meer inzicht in wie je bent, wat je wil en hoe je daar richting aan kan gaan geven. Zodat je de beweging kan maken naar een leven waarin je betere keuzes maakt voor jezelf en daar meer van kan gaan genieten.

Over ons

Back to *Basik* is een samenwerking tussen Hilbrink Coaching en Blauwe Storm. In dit programma hebben we elkaar gevonden in de wens om mannen die zijn vastgelopen te ondersteunen in hun zoektocht naar zichzelf. We weten beide hoe het voelt als je bent vastgelopen in het systeem waarin je dacht carrière te kunnen maken. We kennen de impact van burn-out aan den lijve. We herkennen de verlamming, de futloosheid, het gevoel gefaald te hebben. We weten hoe het voelt om in de put te zitten en het gevoel te hebben dat er geen licht aan het einde van de tunnel is. Wat we ook hebben geleerd is dat er wel degelijk licht is, dat ook burn-out een betekenis heeft, dat er kansen en mogelijkheden ontstonden toen we ons daarvoor konden gaan openstellen.

In het programma Back to *Basik* integreren we onze kennis en ervaring als Stress & Burnout-coach met onze ervaringskennis van het hebben van een burn-out. We koppelen dit aan onze liefde voor de natuur en de wetenschap dat de beste manier om tot rust te komen is om buiten te zijn, elektronische apparatuur uit te zetten en tijd en aandacht voor jezelf te nemen.

Tegelijkertijd weten we dat de stilte die dit kan oproepen soms verwarrend en beangstigend is. De veiligheid van een groep gelijkgestemden kan daarin ontzettend troostend zijn en vertrouwen bieden, zodat er ruimte komt voor ik, zo bewegen we naar *basik*.



Praktische informatie

Datum

16 t/m 18 september 2024

Locatie

Beckum, Overijssel (bij Hengelo)

Accommodatie

We maken gebruik van een prachtig bos- en heiderijk gebied, waarop basis-sanitaire voorzieningen aanwezig zijn: stromend water en toiletten.

Er is geen elektriciteit aanwezig.

Je slaapt in je eigen tent die je opzet op het kampeerterrein. Je zorgt zelf voor matras/luchtbed, slaapzak etc.

Maaltijden

Ontbijt, lunch en diner wordt verzorgd door de organisatie. Ben je vegetariër of heb je speciale dieetwensen dan willen we dat graag vooraf weten, zodat we daar op een juiste manier rekening mee kunnen houden.

Programma

16 september:

16.00 aankomst en klaarmaken tent
18.00 eenvoudige avondmaaltijd
20.00 Vuurcirkel

17 september:

07.30 Ochtendpractice
08.30 Ontbijt
10.00 Ochtendprogramma
13.00 Lunch
14:30 Middagprogramma
18:30 BBQ
21:00 Vuurcirkel

18 september

07:30 Ochtendpractice
08:30 Ontbijt
10:00 Ochtendprogramma
11:30 Afsluiting
12:30 Opruimen / tent afbreken
13:00 Afscheid

Kosten

€499,-- (incl. BTW)

Zelf regelen/ meebrengen

We gaan ervan uit dat je zelf zorgt voor bij de weersomstandigheden passende kleding en accessoires. De training vind plaats in september, het kan dan prachtig weer zijn, ook is het mogelijk dat er af en toe een bui valt. Houdt er ook rekening mee dat het in de avond kouder kan worden.

Checklist

- Tent
- Slaapzak
- Matras / matje
- Warme deken(s)
- Regenjas/ -pak
- Zaklamp
- Batterijpack
- Tekenpen*
- Handdoek
- Toiletpullen
- Zwembroek
- Zakmes

Aansprakelijkheid

We verblijven op een particulier terrein, maar kunnen niet voorkomen dat derden vrij toegang tot het gebied hebben. We zijn niet aansprakelijk voor diefstal, verdwijning of verlies van persoonlijke eigendommen. Zorg dat je geen kostbare zaken in je tent laat liggen.

Gezondheid

We verblijven 3 dagen in de buitenlucht. Daarin zijn we niet alleen, houdt rekening met muggen en andere insecten. September valt nog in het tekenseizoen. Het is verstandig jezelf met enige regelmaat te checken. Zorg ervoor dat je een instrument hebt om een teek te kunnen verwijderen

Noodnummers

Voorafgaand aan de training ontvangen we graag de contactgegevens van personen die we in geval van nood kunnen benaderen

Contactinformatie

Hilbrink Coaching:
Blauwe Storm:

www.hilbrinkcoaching.nl
www.blauwe-storm.nl

info@hilbrinkcoaching.nl
info@blauwe-storm.nl

06-50870354
06-55862777