



# Wilderness Leadership Transformation Program

Alpen Trail September 2018



# Introductie

*“Onvergetelijk en bijzonder avontuur in de meest pure en krachtige natuur, heel dicht bij jezelf en in het bijzijn van prachtige nieuwe vrienden”.*

*- Emilie van Hest, deelnemer Alpen Trail 2017 -*

In 2018 organiseren Esther Koning en Maayke van der Pluijm, in samenwerking met de Foundation for Natural Leadership een wilderness leadership trail in de Zwitserse Alpen. Het gaat om natuurlijk leiderschap en wat ons betreft ook om bezieling. Wij denken dat de wereld, organisaties maar vooral ook onze partners en kinderen leiders nodig hebben die bezield zijn, die echt hart hebben voor hun omgeving, hun thuis en hun klanten. Mensen die het lef hebben om zich te ontwikkelen, zich kwetsbaar op te stellen en hun aannames te onderzoeken. Mannen en vrouwen die bereid zijn bij zichzelf te beginnen.

Van **woensdag 19 tot zondag 23 september 2018** gaan we naar het Turtmantal in Zwitserland. Een groep telt tussen de 5 en 8 deelnemers. Je loopt met eigen bepakking, slaapt in de hut of als het weer het toelaat onder de sterren. Overdag wandel je, volg je de gids en je eigen proces. Naast de gids reizen wij mee als facilitator.

Voor aanvullende informatie kun je ons bereiken:

**Maayke van der Pluijm**

Van der Pluijm Consulting  
+41 795573272

[vanderpluijmconsulting@bluewin.ch](mailto:vanderpluijmconsulting@bluewin.ch)

**Esther Koning**

Runningstar  
+31 621849644

[esther@runningstar.nl](mailto:esther@runningstar.nl)

**Esther Koning** is vitaliteits coach en running coach. Met haar bedrijf Runningstar traint ze mensen in hun fysieke, mentale en emotionele vitaliteit door middel van mental coaching en hardlopen in de natuur. Ze heeft 23 jaar ervaring in het bedrijfsleven als marketing & communicatie manager en is opgeleid door o.a. de Baak, Atletiek Unie, Sonneveld Opleidingen en Transformational Presence door Alan Seale. Esther heeft een partner en 3 kinderen en woont in Haarlem. 'De natuur is voor mij een inspiratiebron en een rustige omgeving waar ik me helemaal thuis voel.'



**Maayke van der Pluijm** is facilitator en coach. Met haar bedrijf Van der Pluijm Consulting helpt ze al meer dan 10 jaar teams, professionals en atleten het beste uit zichzelf te halen, hun performance te verbeteren en te ondersteunen bij (persoonlijke) transformaties. Maayke is cognitief gedrags psycholoog, heeft een coach opleiding voltooid (ICF) en is momenteel bezig met een post doctorale opleiding tot sport psycholoog. Ze is getrouwd met Michiel en is moeder van Floor. 'In de natuur sta ik volledig in mijn kracht, de bergen zijn voor mij een inspiratiebron en kom ik thuis'



# Over de Natural Leadership Foundation

## **Bestuur FNL**

Derk Egeler  
Theo Quaijtaal  
Jan Willem Loman  
Bastiaan Mulder

## **Raad van Advies**

Antony Burgmans  
Ervin Laszlo  
Fred Matser  
Jane Goodall  
Joseph Jaworski  
Robert-Jan van Ogtrop  
Herman Wijffels  
Bercan Gunel  
Frans van Houten  
Fons Driessen  
Elfrieke van Galen

*The program of the Foundation for Natural Leadership is one of the most profound tools for transformation that I have experienced in my career" - Herman Wijffels*

De Foundation is in 2002 opgericht en heeft een tweeledige missie:

- Het ontwikkelen van het leiderschap van de 21e eeuw: het type leiderschap dat nodig is om onze samenleving weer sociaal en ecologisch duurzaam in te richten en om de verborgen potentie in mensen en organisaties tot hun volste recht te laten komen.
- Het vergroten van het bewustzijn dat de natuur en de mensheid ten diepste verbonden zijn.

De Natural Leadership Foundation organiseert leadership trails op diverse plaatsen in Zuid-Afrika en Botswana. Ook in Europa zijn er trails, deze gaan naar de Alpen, Ierland en Spanje.

De Foundation wordt geleid door een vrijwillig, onbezoldigd bestuur.

De groepen die op trail gaan worden samengesteld en begeleid door een of meer facilitators die hiervoor een opleiding hebben gehad. Lokaal worden de trails geleid door ervaren gidsen.

Onze facilitators, veelal professionele coaches, ontvangen voor het opzetten, organiseren en begeleiden van de trails en de bijbehorende activiteiten een vergoeding voor hun inzet om de groep samen te stellen en te begeleiden.

Als deelnemer word je lid van de zeer bijzondere community van oud-trailgangers, waar je nog jaren lang plezier van zult hebben. Vanuit deze community worden nieuwe activiteiten en bijeenkomsten georganiseerd, waaronder de jaarlijkse reünie van alle trailgangers aan het begin van het jaar.

Meer informatie vind je op [www.naturalleadership.eu](http://www.naturalleadership.eu).

De community is ook actief op LinkedIn: zie de groepen "Natural Leadership Foundation" (voor deelnemers) en "Natuurlijk Leiderschap" (voor aspirant-deelnemers).

En we zijn te volgen op twitter.



# Programma

*"It's a leadership journey where you learn new dimensions of living and working with two feet on solid ground. Through the exchange with colleagues, the experiences can be deepened and translated into your own situation."*

- Johan Bontje, Author of "Authentic Leadership"

Het programma is meer dan een week op trail - je tekent in op een persoonlijk ontwikkelprogramma van 4 maanden met 6 onderdelen:

- Een *Intakegesprek* met de facilitator.
- De *Foundation Workshop* op **30 augustus van 15.00 – 21.30**. Samen bereiden we ons voor op de trail.
- De *Alpen Trail* van **19-23 september 2018**. Ieder heeft zijn eigen proces. Dagelijks vinden er 1-2 councils in de groep plaats en worden er bergtochten gemaakt.
- De *Integration Workshop* op **11 oktober van 15.00 – 21.30**. Een terugkeerworkshop om samen, onder onze begeleiding, de balans van het programma op te maken en de essentie en intentie van de trail scherp te krijgen.
- Het *Landingsgesprek* - 1 maand na de *Integration Workshop*. Met de facilitator bespreek je de status van je intenties.

Bovendien word je daarna, zoals eerder genoemd, lid van de community van oud-trailgangers.





# Trail



*"It is spectacular to experience what a week in the wilderness does to me. Not only there, but now, much later, I still profit from this every day." - Co Berendsen, Partner Boer&Croon Consulting*

In september 2018 gaan we naar het Wallis in de Zwitserse Alpen. In deze ongerepte natuur is al het nodige aanwezig, ruimte, stilte, tijd en aandacht. Op deze plek worden we met onszelf verbonden en leidt het uitspreken en delen met anderen tot bredere en nieuwe inzichten.

Er is ruimte om vragen en twijfels om te zetten in antwoorden en dromen, en intenties om te zetten in concrete acties.

We vertrekken woensdag ochtend rond 8:30 uur en vliegen op Geneve waar we de trein nemen naar het meest dichtbij zijnde treinstation bij de plek van bestemming. We worden verwelkomd door onze gids en gaan we met een taxi naar ons vertrekpunt. Vanaf daar lopen we naar ons basiskamp in de bergen.

We blijven vier dagen in de bergen. Op zaterdag middag dalen we af naar het dal en verblijven we in een hotel waar ook ons closing-diner zal plaatsvinden.

Zondagochtend vertrekken we na het ontbijt naar het vliegveld en begint de reis terug. In de loop van de middag komen we op Schiphol aan.

# Trail principles

*“Circumstances in nature are fundamentally different from home. It allows you to find answers to in-depth personal questions. Taking these answers seriously will change the way you lead.”*  
- Wim de Boer, Interim manager



Tijdens de trail in het park handelen we vanuit de volgende principes:

- *Silence* – Gedurende de trail zijn er momenten dat we stil zijn.
- *Solitude* - Als het weer het toelaat is er de 'solo quest', waarin we gedurende 12 uur alleen zullen doorbrengen, en wordt 'alleen zijn' een belangrijk onderdeel van je ervaring.
- *Simplicity* (eenvoud) - We laten alles wat ons aan de civiele wereld herinnert achter ons. Horloge, telefoon, iPod etc. en ook wegen, bruggen of andere door mensenhanden gebouwde zaken. We zorgen geheel voor onszelf, dragen zelf wat we nodig hebben aan kleding, voedsel etc. We hoeven ons aan geen enkel programma of prestatiemaatstaf te houden. “We gaan met de flow.”
- *Service* - We hebben respect voor de natuur en de natuur zal dat respect op verschillende manieren belonen.
- *Servant leadership*/dienend leiderschap wordt gevoeld doordat we de zorg voor elkaar dragen
- *Sharing* - Naast het spontane delen van onze ervaringen gedurende de dag hebben we één of meerdere keren per dag een council, tenzij er geen behoefte is. In de council delen we openhartig en stellen ons kwetsbaar op. Wat we delen is volledig vrij en niemand dient zich verplicht te voelen om te spreken, “ten dienste van de groep”. Je hoeft alleen te delen wat jij voelt en waarvan je voelt dat je het wilt delen. We stimuleren om oprecht vanuit je hart te spreken. Alles wat gedeeld wordt blijft binnen de groep (*Secrecy*).
- *Sensing* - We voelen wat er aan de orde is en wat we willen doen, welke kant we op willen gaan. We voelen ons niet verplicht aan het programma of enig ander plan. Het programma is een persoonlijke reis (*Self*) en geen groepsproces. Het gaat om “met jezelf bezig zijn” en niet om te oordelen over de anderen.

Een impressie van de trail vind je op: <http://www.naturalleadership.eu>



# Voor wie

*"For learning and personal growth to be transforming you need to go outside of your comfort zone. The wilderness trail does this in many different ways and as a result is highly effective (and enjoyable)." - Justin van Gennep, Former Head of Innovex Continental Europe*

De deelnemers komen uit allerlei verschillende hoeken. Uit organisaties (zowel private sector als overheid), maar ook zelfstandig ondernemers, werkzoekenden, artiesten, moeders en vaders. Wat ze gemeen hebben is:

- Een meer dan gemiddelde invloed op het realiseren van een nieuw paradigma voor leiderschap.
- De bereidheid om te werken aan het "good for all".
- De wens om als mens en professional succesvol te zijn.
- Bereidheid om zich open op te stellen en ervaringen te delen.



# Aanmelden



*"Vanaf de top en door de dalen je eigen ziel verkennen Een onbeschrijfelijk kado dat mijn vleugels nog mooier maakte."*

*-Kristel Olthoff deelnemer Alpen Trail 2017 –*

De kosten van dit gehele programma, inclusief de trail, bedragen € 2.500,- exclusief BTW en exclusief reiskosten (vlucht en trein). Een deel van de deelnemers laten dit programma sponsoren vanuit de organisatie waar ze werken; anderen betalen het geheel of gedeeltelijk zelf. Je kunt je direct bij ons aanmelden, dan brengen we je in contact met het FNL secretariaat.

Bel ons gerust voor persoonlijke ervaringen of een afspraak, we hebben prachtige ervaringen die we graag met je delen en fotoboeken die een goed beeld van de trail geven.

**Esther Koning;** [www.runningstar.nl](http://www.runningstar.nl); [esther@runningstar.nl](mailto:esther@runningstar.nl); +31621849644

**Maayke van der Pluijm;** [www.you-thrive.ch](http://www.you-thrive.ch); [vanderpluijmconsulting@bluewin.ch](mailto:vanderpluijmconsulting@bluewin.ch); +41795573272

Met hartelijke groet,

Esther & Maayke

