

24 UUR HERBRONNEN MET ROBERT VAN DE WALLE



ROBERT VAN DE WALLE

"Zijn no-nonsense aanpak grijpt terug naar de essentie.
En dat is een verfrissende ervaring in een complexe wereld."

Robert Van de Walle (°1954), een gedreven Belgische judoka, heeft vijfmaal deelgenomen aan de Olympische Spelen, waar hij gouden en bronzen medailles behaald heeft. Hij heeft eveneens goud, zilver en brons gewonnen op tal van Europese wedstrijden en wereldkampioenschappen.

Robert Van de Walle, niet enkel een sportman.

In 1985 startte hij het Resourceement Centre op. Zijn uitgebreide ervaring bij het coachen van leiders en organisaties in de hele wereld verschaft hem de achtergrond om mensen te steunen die in een veeleisende, snel evoluerende en uitdagende omgeving leven.

Het succes van zijn concept is de synergie tussen lichaam en geest, constructief teamwork en het aanstekelijke enthousiasme van de "meester".

HET VITALITEITSPROGRAMMA Een 24 uur ervaring met Robert Van de Walle en het "Resourceement team"



Het programma is de sleutel tot succes voor bedrijven en mensen die hun vaardigheden voor topprestaties willen ontdekken en ontwikkelen en tevens evenwicht en welzijn in hun leven willen integreren. De boodschap van Van de Walle is onmisbaar voor al wie zich persoonlijk en professioneel wil herbronnen en verbeteren.

Dit programma laat de deelnemers toe even uit de alledaagse drukte te treden en geeft hen inzichten omtrent het kanaliseren van energie voor een optimale interactie van lichaam en geest, de dynamiek en synergie in het team. Op het persoonlijke vlak inspireert deze sessie hen tot het optimaal benutten van hun potentieel en het streven naar evenwicht en innerlijke rust, het bereiken van harmonie van denken en handelen, zowel in het bedrijf als in het privé-leven.

Als team wordt men aangespoord het potentieel en de synergie te optimaliseren door een goede communicatie, teamvaardigheden en een gemeenschappelijke teamcultuur te ontwikkelen.

Dit vitaliteitprogramma is een totaalconcept, met binnen- en buitenactiviteiten, waarbij de natuur een lerend en inspirerend kader vormt. Er worden geen specifieke technische of fysieke eisen gesteld, dus iedereen kan deelnemen.



BRENG JE ENERGIE IN FLOW

Vitaliteit betekent dat men volledig opgaat in dat wat men doet. Lichaam en geest werken op zo'n manier samen dat men het gevoel heeft dat er iets speciaals gebeurd is, dat de tijd voorbij gevlogen is. Men voelt zich vrij, blij en voldaan.

Iedereen streeft naar zoveel mogelijk dergelijke ervaringen, ieder op zijn manier en zijn eigen niveau. Waar het om gaat is het bereiken van een zo groot mogelijke voldoening. Wetenschappers en ervaringsdeskundigen hebben de componenten van een dergelijke toestand in kaart gebracht. De doelstelling van dit programma is dan ook: u ervaringen en middelen aanreiken om zoveel mogelijk tevredenheid en plezier in je leven te integreren, zowel privé als beroepsmatig.

DE AANPAK

24 UUR HERBRONNEN

Vanuit een holistische aanpak, in een sfeer van gelijkheid, vertrouwen en enthousiasme worden alle aspecten van "de mens" en "het team" gaandeweg ontwikkeld in een weloverwogen aaneenschakeling van binnen- en buitenactiviteiten, reflectie-momenten en conclusies.

NATUURLIJK EN ACTIEF

Een actieve doe-sessie, geschikt voor iedereen, met een natuurlijk ritme en een natuurlijke aanpak.

Leren van de natuur als een voorbeeld van evolutie, dynamisme en rust.

Leren van de metafoor van de martiale kunsten als een filosofie, een manier van zijn en doen.

LICHAAM EN GEEST

Oefeningen voor lichaam en geest aan de hand van de vloeiende bewegingen van judo, ademhalings- en relaxatie-oefeningen, teamervaringen en gesprekken.

CONCRETE EN HERKENBARE VOORBEELDEN

Voorbeelden en situaties waarin iedereen zich kan herkennen.

Niet de theorie, maar het beleven van vitaliteit zorgt voor een sterke impact en het herbronnende effect.

EENVOUDIGE EN NO-NONSENSE BOODSCHAPPEN

Relevante en onvergetelijke boodschappen die voor iedereen toepasbaar zijn.

BREEK MET GEWOONTES

Beheersen van niet-efficiënte gedachten, gevoelens en handelingen

ONTWIKKEL ZELFKENNIS EN INLEVINGSVERMOGEN

We kunnen van alles en iedereen leren indien we open staan
Eigen sterktes erkennen, mogelijkheden tot groei aanpakken
Geef zin en richting, zet je potentieel maximaal in

WEES STABIEL EN FLEXIBEL TEGELIJK

Met een minimum van inspanning een maximum van efficiëntie bereiken

PAS DE FACTOREN VOOR SUCCES TOE

Focus, geduld en discipline, aandacht en aanwezigheid in alles wat men doet

STREEF NAAR WEDERKERIG WELZIJN

Win-win situaties, ego-control en nederigheid leiden tot harmonie in relaties met anderen

PAK DE PROBLEMEN DIRECT EN VOLLEDIG AAN

Leven in de realiteit en streven naar kwaliteit in wat men doet

BRENG INSPANNING EN ONTSPANNING IN EVENWICHT

Luisteren naar je lichaam en een levensritme ontwikkelen waarin actie en rust geïntegreerd zijn.

SAMENWERKEN MET ANDEREN IS EEN BRON VAN VREUGDE EN ENERGIE

Het team is een hefboom voor het bereiken van zowel persoonlijke als gezamenlijke doelstellingen.

LEIDERSCHAP IS EEN MANIER VAN DENKEN, ZIJN EN HANDELEN

Parallelen uit de top-sport om duurzame resultaten te bereiken.
Een coaching-stijl die mensen toelaat het beste van zichzelf te geven.

HET VERLOOP

Dit programma integreert:

Symbolische oefeningen als persoon en als team: op de tatami, ademhalingsoefeningen, stretching, relaxatie, zintuiglijke wandelingen, een persoonlijke en een team-uitdaging, japans boogschieten, jongleren, een andere beleving van de natuur, een verblijf in een rustgevende natuurlijke omgeving, gesprekken en reflecties.

DAG 1

15u30	Onthaal met verwelkomingsdrankje en een hapje
16 u	Introductie, doelstellingen, verwachtingen, werkwijze Robert van de Walle licht zijn visie op vitaliteit toe en luistert naar de specifieke vragen en verwachtingen van de deelnemers zodat er op concrete behoeftes kan ingegaan worden.
16u15	Sessie 1: Mindsets, motivatie, factoren voor voldoening
17u	Sessie 2: tatami-sessie (zie beschrijving)
19 u	Avondmaal
20u30	Sessie 3: wat energie geeft, wat energie opslorpt
21 u	Sessie 4: lichaam en geest voorbereiden op de nacht door stretching en relaxatie
22u30	Rust

DAG 2

7 u	Lichaam en geest voorbereiden op de dag door dynamiserende oefeningen
7u45	Ontbijt
8u45	Sessie 1: over hoe gedachten, gevoelens de actie sturen
9u15	Vertrek naar het natuurreservaat Daar volgen er verschillende activiteiten in een onaangeroerde natuur. U wordt uitgenodigd om vertrouwde denkpatronen te verlaten en u open te stellen voor een ontdekkingstocht naar wat écht waardevol is.
9u30	Sessie 2: zintuiglijke wandeling
10 u	Sessie 3: Luisteren naar jezelf en de anderen
10u30	Break met een drankje en een tussendoortje
11 u	Sessie 4: uitdagingen geven energie, als persoon en als team
12u30	Picknick
13u30	Sessie 5: het doel en de manier waarop het kan bereikt worden door focus, houding, stabiliteit en flexibiliteit
14u30	Break met een drankje en een tussendoortje
15 u	Sessie 6: bundelen van de inzichten en reflecties in het team De deelnemers komen voor zichzelf tot inzichten die onmiddellijk toepasbaar zijn in hun concrete situatie. Als team spreekt men met mekaar praktische maatregelen af om onmiddellijk inzichten in de praktijk te brengen.
15u30	Terugkeer naar het hotel
16 u	Einde van het programma



HET "VITALITEITS PROGRAMMA" is een doorlopend concept van 24 uur, geschikt als een herbronningprogramma voor het individu en het team.

Deze sessie kan uitgebreid en verdiept worden tot meerdaagse sessies:

- . Team-programma's tot 2,5 dag
- . Reflectie-forums en seminaries tot 5 dagen

Met een tatami-sessie van een halve dag (zie beschrijving), legt u de basis voor verdere verdieping.

AANTALLEN

Groepen tot 30 deelnemers werken optimaal.

Voor grotere groepen wordt het concept aangepast.

TALEN

Nederlands, Frans, Engels

BEGELEIDING

Robert van de Walle en 2 of meerdere assistenten (in functie van de grootte van de groep).

LOGISTIEK

Het Resourceement Centre zorgt voor alle logistieke organisatie (transport, speciale materialen en documenten, organisatie).

Er is nodig: een vergaderruimte op het gelijkvloers van minimum 120 m2 en een natuurgebied in de directe omgeving

LOCATIES

De sessie kan plaatsvinden in een geschikte sfeervolle en rustige locatie, in België of in het buitenland.

Bijvoorbeeld :

- . Castel Les Sorbiers**, te Heer-sur-Meuse, in combinatie met het privé-domein "Bois Royal"
- . Centrum Wielingen, te De Panne, in combinatie met het natuureservaat van De Panne
- . Domein Westhoek, te Oostduinkerke

Deze hotels beschikken over de nodige faciliteiten voor dit type programma.

. CASTEL LES SORBIERS** : www.castellessorbiers.be

In een mooie heuvelachtige streek niet ver van Dinant en Givet kunt u genieten van het omringende natuurschoon en de lokale gastvrijheid. In een prachtig dal aan de oever van de Maas ligt Castel Les Sorbiers als een fonkelende parel geborgen in een park van 18 ha.





