

# Vraag de Highlands

De berg ligt voor mij, ik keer mij om,  
en reeds ligt de berg achter mij

**Highlands**

**In het kort**

**changetrek**  
reinventing organisations



## **Hart van de reis:**

4 dagen in de schotse hooglanden Als losstaande reis voor intensieve reflectie op je persoonlijk leiderschap en het nemen van verantwoordelijkheid voor die zaken die je belangrijk vindt. Of reis die onderdeel van een begeleidingstraject van ongeveer 3 maanden.

## **Inspiratie:**

We lopen ongeveer 6 uur per dag door de naakte Highlands, met verlaten veen- en heidehoogvlakten, langgerekte dalen, diepe 'lochs' (meren) en grillige granieten toppen, die dikwijls volkomen geïsoleerd staan. Onderweg met jezelf vindt je de antwoorden die de highlands je geven. Kort en krachtig, ontdaan van alle franje, robuust.

## **Samenwerking:**

Dit jaar opnieuw in samenwerking met Wout Janssens. Wout is een ervaren manager en adviseur in de maritieme industrie. Hij heeft zelf reeds vaker deelgenomen en zal deze reis mijn 'wingman' buiten zijn. Engineering, innovatie en leiderschap heeft zijn grote interesse.

## **Ontmoeting:**

met de streken in jezelf, met de waarden in jezelf en met de vrije wil in jezelf en hoe deze je helpen of in de weg staan. Elke avond, met de fysieke voldoening in je lijf, kom je dieper bij je vraag. Je mede reizigers stellen je vragen, geven hun verwondering terug of je krijgt een tip. Je neemt een wilsbesluit en dat wordt symbolisch bekrachtigd met een ritueel. Op weg naar nieuwe ontmoetingen.

## **Locaties:**

Fort William is een plaats in het Schotse council area Highland, 160 km ten noorden van Glasgow. Het bevindt zich aan de oevers van Loch Linnhe, in de schaduw van de Ben Nevis, de hoogste berg van het Verenigd Koninkrijk.

Oban is een havenplaats aan de westkust van Schotland. Het stadsbeeld wordt grotendeels bepaald door de McCaig's Tower, een replica van het Colosseum. En ze maken er een heerlijke single malt Whisky

Glen Coe is een vallei in de Schotse Hooglanden. De vallei is genoemd

naar de er doorheen stromende rivier de Coe. Rond de vallei bevinden zich verschillende Munro's, bergen van ten minste 3000 voet.

**Aantal:** deelnemers tussen 4 en 12.

**Wanneer:** 6 t/m 9 oktober 2024.

## **Afname:**

Highlands: € 2450,00 , inclusief intake en evaluatie gesprek. Trajectkeuze worden individueel overeengekomen en begroot.

Bedragen zijn inclusief reis- en verblijf en ticketkosten, ex btw. Deelname op basis van open inschrijving. Toeslagen mogelijk afhankelijk van ticket- en brandstofprijzen en manier van reizen (vliegen of varen).

## **Contact:**

Inschrijving via mail:  
[maarten@changetrek.nl](mailto:maarten@changetrek.nl)  
Inschrijving via mobiel:  
Maarten Swinkels  
+31 6 30 16 3839

# Programma Highlands



## Programma in vogelvlucht

1. Vliegen naar Glasgow of Edinburgh en doorrijden naar de west-highlands, omgeving Glencoe, Oban of Fort William: we maken een eertse hike met fraai uitzicht over de Highlands en verkennen samen de vraag/thema die je bezig houdt en wat het lastig of makkelijk maakt om daar mee om te gaan;
2. Op dag 2 hiken we naar de top van de Ben Nevis; en we gaan vooral onderzoeken wat je tegenhoudt of belemmert om dat te doen wat je eigenlijk wilt doen; of wat het is wat je gedrag in stand houdt en blijft doen wat je eigenlijk niet meer wilt doen;
3. Op dag 3 maken we een mooie tocht op één van de vele eilanden, bezoeken een whisky stokerij en gaan op zoek hoe je patronen kunt doorbreken om datgene mogelijk te maken wat je echt wilt;
4. Op dag 4 markeren we het resultaat door het nemen van een 'wilsbesluit' inclusief duidelijkheid hoe je gaat 'ondernemen' op dit besluit, hoe dit zichtbaar wordt in acties en handelen terug in Nederland;
5. Diezelfde dag rijden terug naar Glasgow of Edinburgh en nemen een avondvlucht terug.

## Traject of losse reis

Je kunt kiezen om uitsluitend de Schotland reis te doen als een belangrijke oriëntatie op jezelf, of als start van een coaching traject of ter afronding en bekrachtiging van een lopende coach traject.

Als je kiest om Schotland onder te brengen in een traject dan kan deze bestaan uit de volgende onderdelen:

➤ een individueel intake gesprek, met een verkenning van thema's en persoonlijke vragen

➤ een ontmoeting van een dagdeel met de groep die door 1 coach wordt begeleid. Hier worden vragen gedeeld en ontstaat inspiratie voor uit te voeren verkenningen

➤ 4 weken verkenning op eigen levenskunst en een wekelijkse prikkel/impuls van de begeleiding (boek, sms, telefoon, video etc.)

➤ 4 daagse trektocht door Schotland

➤ opnieuw 4 weken verkenning en vertaling van gemaakte keuzen naar ondernemend gedrag met wekelijkse prikkels en inspiratie

➤ een ontmoeting van een dagdeel met je groep en 'challenge' op je besluit en voorgenomen ondernemend gedrag

➤ een individueel exit gesprek ter afronding van de Changetrek.

## Mentale aanloop

In de week voor vertrek nodigen we je uit om contact te maken met jezelf. Blader nog eens terug en laat je gedachten gaan.

- Welke vraag houdt je bezig?
- Wat zou je graag willen en welk besluit vraagt dit van jezelf?

We vragen je ook een voorwerp en muziek (op CD) mee te nemen waarmee je echt contact maakt.

## Fysieke aanloop

In de aanloop hoort ook aandacht voor je fysieke conditie. We maken 2 korte hikes en 2 langere hikes van ca. 4/5 uur op geaccidenteerd terrein. Natuurlijk wel met een positieve geest en de wil om vooruit te komen.

Daarom heen werken we aan onze vraagstelling en hebben vooral ook plezier.

## Minimaal meenemen:

- ⊖ Bergschoenen
- ⊖ 4 paar sokken
- ⊖ Voldoende shirts
- ⊖ Loopbroek + verschoening
- ⊖ Regenkleding compleet!
- ⊖ Warme trui of fleecce

## Meenemen:

- ⊖ Handschoenen
- ⊖ Muts
- ⊖ Rugzak en vuilniszakken
- ⊖ Thermosfles en waterfles
- ⊖ Zakmes
- ⊖ Pleisters
- ⊖ Een blik doorzettingsvermogen

## Wat is het?

- ⊖ hartstikke leuk
- ⊖ waardevolle reisgenoten
- ⊖ mentaal, fysiek, emotioneel en spiritueel welzijn
- ⊖ lekker buiten zijn
- ⊖ creatieve impuls
- ⊖ persoonlijke ontwikkeling en groei
- ⊖ nieuwe ruimte
- ⊖ afspraken maken met jezelf
- ⊖ een beleving die je (aan)raakt
- ⊖ markeren van een nieuwe weg
- ⊖ breken met belemmeringen
- ⊖ 'Whisky' 'proeven'