

Onze aanpak

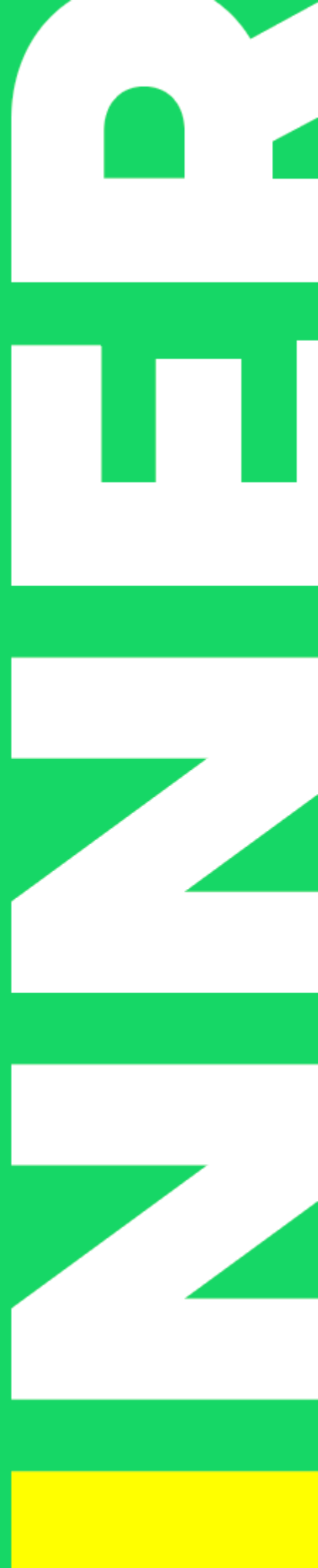
Kleine groepen, échte ontmoetingen

Bij Inner Compass werk je in een kleine groep van maximaal tien mensen. Dat is bewust zo gekozen: het is groot genoeg om verschillende perspectieven te ontdekken, en klein genoeg om zelf echt gezien te worden. Hier is ruimte voor jouw verhaal, jouw vragen, jouw groei. En ja – ook genoeg ruimte om niet te kunnen verdwijnen in de achtergrond.

Je komt mensen tegen die je raken, irriteren, uitdagen of juist inspireren. Precies zoals in het echte leven. Iemand doet dingen precies zoals jij het zou doen. Een ander juist totaal anders. Dat zorgt voor wrijving, herkenning en echte ontmoetingen. En dat is precies waar je van leert.

Twee trainers, twee blikken

In bijna al onze programma's staan er twee trainers voor de groep – een man en een vrouw. Waarom? Omdat je dan altijd verschillende perspectieven krijgt. En omdat jouw reactie op een man vaak anders is dan op een vrouw. Dat zegt iets over jou, en daar kunnen we mee werken. Twee begeleiders zien meer, voelen meer aan, en geven jou meer ruimte om te oefenen en te ontdekken.



Onze aanpak

Geen standaard werkvormen

Bij ons geen theorieblokken of eindeloze praat sessies. Natuurlijk praten we – maar je leert vooral door te doen, te voelen en te ervaren. We gebruiken werkvormen die je uit je hoofd halen en in contact brengen met jezelf en anderen. Denk aan opstellingen, lichaamswerk, beweging, muziek en soms zelfs boksen. Dat klinkt misschien spannend, maar alles gebeurt in een veilige setting. Zodat je niet alleen snapt wat er speelt, maar het ook écht voelt.

Het begint al vóór je start

Jouw proces begint niet op dag één van het programma. We starten eerder.

1. *Oriëntatiegesprek.* We plannen eerst een online gesprek met je in. Wat speelt er bij je? Waar loop je tegenaan? Samen kijken we wat op dit moment het beste past: een training, individuele begeleiding, of een combinatie.
2. *Intake.* Als je besluit mee te doen (en we hebben nog geen oriëntatiegesprek gehad), plannen we een intake. Hier duiken we dieper in jouw leervragen en krijg je alvast een oefening of opdracht mee. Zodat je meteen iets hebt om mee te werken.
3. *Vorbereiding.* Na je aanmelding krijg je nog een paar korte opdrachten die horen bij jouw programma. Zo start je niet onvoorbereid, maar al met bewustzijn en richting.

