



bronwerk

*persoonlijk traject
vrij-gelijk-samen*

met je gemeenschap, initiatief, team, familie, organisatie, collectief

6 dagen verdeeld over 7 maanden

groepsgrootte 12-16 personen

aanvang september 2025
afronding maart 2026

begeleiding:
Bettina Poels
Michiel Kalkman
+ gast begeleiders





Voor wie is dit programma?

Loop je tegen patronen aan in jezelf of in het samenleven met anderen? Dan is dit 6-daagse traject voor jou.

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die voelen dat samenleven en samenwerken meer vraagt dan goede intenties alleen. Voor wie bereid is verantwoordelijkheid te nemen, zichzelf te onderzoeken en bewust te groeien binnen een groter geheel. Je leert hoe je jezelf steviger, vrijer en authentieker kunt inbrengen, terwijl je verbinding en je gelijk(waardigheid) versterkt.

In dit traject creëer je ruimte voor verdieping, reflectie en echte ontmoetingen met jezelf en anderen. Je krijgt inzicht in jouw rol binnen de gemeenschap/collectief en ontwikkelt tools om bij te dragen aan een meer vrije, gelijkwaardige en verbonden manier van samenleven.

Wat gaan we doen?

In een reeks van 6 dagen bewegen we van buiten naar binnen en weer naar buiten.

We werken met:

- kennisdeling en inspiratie
- ervaringsgerichte oefeningen
- systemisch werk en opstellingen
- lichaamsgericht werken
- veel ruimte voor eigen vragen en casussen (deze vormen inhoudelijk het programma, richting en verdieping)

We onderzoeken vrij-gelijk-samen, persoonlijke grondlagen, verschillen, schaduwkanten en strategieën, manieren van besluitvorming vanuit eigenaarschap, rollen en vertrouwen, steeds verbonden met de praktijk van je gemeenschap/collectief.



Wat neem je mee?

- Meer helderheid over je rol en plek binnen je gezin, team, initiatief, organisatie etc
- Een steviger innerlijk fundament en meer vrijheid in handelen
- Dieper begrip van verschillen en gelijk(waardigheid)
- Concrete tools voor samenwerken en besluitvorming
- Verdiepte verbinding met jezelf en met anderen

Je gaat naar huis met inzicht, ervaring en richting voor hoe jij leeft, werkt en bijdraagt binnen je gemeenschap én daarbuiten.



PROGRAMMA

vrij-gelijk-samen

Een beweging van buiten naar binnen & van binnen naar buiten

Dit programma bestaat uit zes losse, maar samenhangende dagen.
Samen vormen zij een beweging:

- Najaar: van buiten → naar binnen
- Voorjaar: van binnen → naar buiten

Van samen, via gelijk, naar vrij/ik –
en weer terug: vrij/ik → gelijk → samen,
met een nieuw perspectief op samenleven.

Elke dag staat op zichzelf en verdiept tegelijk het geheel.

Samen dragen we deze dagen en het programma

Samen geven we de 6 dagen inhoud.

We werken vanuit de door de deelnemers ingebrachte praktijkcasussen,
thema's, ervaringen en vragen. We dragen dit traject met elkaar.

Bronwerk begeleidingswerk :

Vanuit vrij-gelijk-samen.

Vanuit liefde & vertrouwen.

Met aandacht, afstemming

Van binnen naar buiten.

Zo binnen zo buiten

Met ruimte voor wat wil ontstaan.



DAG 1 – SEPTEMBER

SAMEN - waar we vandaan komen

De huidige samenleving Van buiten naar binnen

Thema

We beginnen in het samen. Wat raakt je? Wat wringt? Waar verlang je naar? In welke wereld wil jij leven?

Inhoud & opbouw

- Kennismaking met elkaar en met het veld
- Waar sta je nu in je leven en in de samenleving?
- Wat zijn je verlangens in de buitenwereld?
- Wat vraagt dat van jou persoonlijk?
- Wat kom je daar in tegen, in jezelf?

Kennis & inspiratie

- Introductie in het gedachtegoed van Economy Transformers
- Vrij – Gelijk – Samen als fundament voor mens en samenleving

Ervaring

- Eerste ervaringsoefeningen met:
 - vrij / gelijk / samen
 - liefde & vertrouwen
- Oefeningen die van buiten naar binnen werken
- Kennismaking met ervaren en werken in het samen

Deze dag legt de basis van het hele traject:
je verlangen, het veld, het vertrouwen en de gemeenschappelijke taal.

Begeleiding

Bettina Poels
Michiel Kalkman



DAG 2 – OKTOBER

GELIJK – de verschillen die er zijn

Van buiten naar binnen

Thema

Gelijkheid betekent niet hetzelfde zijn.

We onderzoeken verschillen, patronen en posities.

Inhoud

- Systemisch werk rondom vrij – gelijk – samen
- Zicht krijgen op:
 - persoonlijke systemen
 - familiesystemen
 - maatschappelijke systemen
- Hoe werken verschillen door in relaties en samenwerking?

Werkvormen

- Familieopstellingen
- Systemische opstellingen

Deze dag brengt bewustzijn op wat ons vormt en waar het stukt of niet/minder stroomt bij jezelf

Begeleiding

Bettina Poels

Michiel Kalkman



DAG 3 – NOVEMBER

IK – vrij

Mijn eigen Grundlagen
Van buiten naar binnen

Thema

Terug naar jezelf.

Naar jouw fundament, jouw bedding, jouw “IK BEN”.
schaduwwerk

Inhoud

- Kennisdeling over persoonlijke Grundlagen
- Ervaringsoefeningen en systemisch werk
- Ruimte voor eigen casussen
- Onderzoeksvragen:
 - Wat neem ik mee?
 - Wat mag ik laten?
 - Wat is mijn eigen fundament?
 - Wat zijn mijn schaduwkanten en mijn strategieën?

werkvormen

- Systemische opstellingen rondom IK BEN
- lichaamsgericht werk, haptonomie + ervaringsoefeningen
- schaduw belichamingsoefeningen / opstellingen

Deze dag verdiept innerlijke vrijheid en verankert het persoonlijke fundament. Maakt schaduwkanten en strategieën zichtbaar

Begeleiding

Bettina Poels

Michiel Kalkman

+ Joice Smeets (haptonomie en systemisch begeleider)



DAG 4 – JANUARI

IK – van binnen naar buiten

Thema

Wat jij van binnen hebt aangeraakt, wil zich nu uiten.

Wie ben jij in relatie tot je gemeenschap , tot de wereld?

Inhoud

- Doorwerking van persoonlijke inzichten
- Doorwerking van schaduwwerk dag 3
- Hoe beweeg jij naar buiten vanuit je kern?
- Oefeningen rond:
 - innerlijk leiderschap
 - persoonlijke positionering
- Vertaling van innerlijk werk naar handelen

Deze dag vormt de brug tussen binnenwereld en buitenwereld.

Begeleiding

Bettina Poels

Michiel Kalkman



DAG 5 – FEBRUARI

GELIJK – ruimte voor verschil

Hoe verschillen er mogen en kunnen zijn
Van binnen naar buiten

Thema

Samen leven en werken vraagt nieuwe vormen van besluitvorming.
Niet macht, maar afstemming.

Inhoud

- Besluitvorming vanuit:
 - consent-methode
 - advies- en raadpleging
- Ruimte voor ieders perspectief
- Werken met eigen casussen
- Eventueel aanvullend systemisch werk

Deze dag oefent een gelijke stem en concrete vormen van samen beslissen.

Begeleiding

Bettina Poels

Michiel Kalkman

+ gast (consentmethode + advies & raadgeving)



DAG 6 – MAART

SAMEN – de nieuwe samenleving

Een nieuw fundament

Van binnen naar buiten – een nieuw perspectief

Thema

Wat ontstaat er als we vrij, gelijk en samen belichamen?

Welke samenleving dient zich aan?

Inhoud

- Kennisdeling over nieuwe samenlevingsvormen
- Ervaringsoefeningen in collectief bewustzijn
- Vrije ruimte voor eigen inbreng en casussen
- Oog voor:
 - gemeenschap
 - toekomst
 - verbeeldingskracht
 - verlangen

Deze dag opent het veld naar een nieuw perspectief op samen leven, werken en creëren.

Begeleiding

Bettina Poels

Michiel Kalkman

+ gast - een ander fundament voor de samenleving



SAMENVATTEND

Dit programma is een ervaringsruimte waarin deelnemers ruimte krijgen om:

- zichzelf te verdiepen
- samen te onderzoeken
- zich helemaal van binnenuit in te brengen
- verschillen te leren dragen
- en samen een nieuw fundament te verkennen.

Bronwerk begeleidingswerk :

Vanuit vrij-gelijk-samen.

Vanuit liefde & vertrouwen.

Met aandacht, afstemming

Van binnen naar buiten.

Zo binnen zo buiten

Met ruimte voor wat wil ontstaan.

Meer informatie

Michiel Kalkman / 06-28971635 / michiel@bronwerk.com