



# Ontdek, ontspan, ontzorg

## 'Compleet' (3 dagdelen, mindfulness based)

**Categorie:**

Leefstijltraining: stress, (werk)druk en spanning

**Doel:**

- Leren beter te ontspannen.
- Leren omgaan met werkdruk, stress en spanning.
- Leren de regie in eigen handen te nemen.
- Leren waar je invloed ligt en bewust nieuwe keuzes te maken.
- Leren in het nu te zijn.
- Bewust zijn in contact met anderen.

**Doelgroep:**

Medewerkers die bewust onmacht en stress ervaren in werk/relatie en willen leren hoe hiermee om te gaan en beter te kunnen ontspannen.

**Omschrijving product:**

Dit is een verdiepend programma, bestaande uit drie losse dagdelen van vier uur. In het 'compleet' programma staan de thema's ontspan, ontdek en ontzorg centraal. Ieder dagdeel staat in het teken van één van deze thema's.

**Dagdeel 1: 'Ontspannen':** Met behulp van mindfulness-oefeningen krijgen de deelnemers ervaringen én een tools om beter te kunnen ontspannen. Tevens leren de deelnemers enkele (ook op het werk) makkelijk toepasbare mindfulness-oefeningen waar ze tot aan het volgende dagdeel mee gaan oefenen.

**Dagdeel 2: 'Ontdekken':** We delen de opgedane ervaringen en wat voor de ene deelnemer wel werkt en wat niet. We focussen met behulp van een mindfulness oefening op onze zintuigen en onderzoeken hoe je in contact met jezelf (en anderen) kunt waarnemen. De deelnemers krijgen een huiswerkopdracht mee.

**Dagdeel 3 'Ontzorgen':** We bespreken de cirkel van invloed en laten de deelnemers onderzoeken waar ze invloed op hebben en waar niet. Vervolgens oefent men een concrete tool waarmee wordt onderzocht hoe een persoonlijk thema zich voor hen uitspeelt. Daarbij wordt men uitgedaagd om op een andere manier naar de zorg(en) te kijken en hier een andere keuze te maken dan voorheen. Zowel de ratio als het gevoel wordt hierbij aangesproken.

Door de toegankelijke opzet en de krachtige mix van denken en doen is deze training uitermate geschikt om uw collega's te laten inspireren en een bijdrage te leveren aan hun persoonlijke ontwikkeling en effectiviteit. Bijvoorbeeld in het kader van een vitaliteitsprogramma of een opleidingsprogramma.

**Resultaat:**

- Verkrijgen van bewustwording van en inzicht in persoonlijke gedachtepatronen, gevoelens en gedrag.
- Versterkte verantwoordelijkheid voor eigen gedrag en beleving in plaats van focus op een "oorzaak" buiten jezelf.
- Beheersing van een praktisch toepasbare methode om de eigen invloed te vergroten.
- Ideeën voor een andere keuze bij een persoonlijke zorg/blokkade.
- Beheersing van een praktisch toepasbare methode om rust te ervaren.
- Vergroten van ontspanning.
- Bewustzijn van afleidingen.
- Bewust zijn in contact met anderen.

**Werkvorm en duur:**

Groepstraining van drie losse dagdelen door twee trainers. Tussen de trainingsdagen krijgen deelnemers huiswerkopdrachten mee.

**Tarieven:**

**Standaard tarief:**

Bij groepen tot 12 deelnemers: **€5.115,-** per groep excl. 21% BTW.

**Gecontracteerd tarief:**

*Bij SLA-afspraken met de opdrachtgever*

Bij groepen tot 12 deelnemers: **€4.603,50** per groep excl. 21% BTW.

Tarieven zijn exclusief BTW en inclusief reiskosten, hand-outs en korte evaluatie met de opdrachtgever aansluitend aan de training.

Deze tarieven zijn gebaseerd op incompany trainingen. Hierbij gaan we uit van een door de opdrachtgever gefaciliteerde locatie, inclusief beamer, geluidsinstallatie en stoelen in auditorium opstelling. Vooraf is het gewenst om de locatie te overleggen, zodat deze geschikt is voor de training. Indien één of meerdere onderdelen niet aanwezig zijn, dient dit bij de aanvraag gemeld te worden. De extra kosten worden in rekening gebracht tegen kostprijs plus 1 uur extra tijd voor het faciliteren. Het uurtarief bedraagt € 135,- excl. BTW. Indien gewenst kunnen we tegen meerprijs zelf een locatie verzorgen.

**Max. aantal deelnemers:**

12

**Annuleringsvoorwaarden:**

Zie onze Algemene Voorwaarden.

**Rendement:**

Bewustwording van eigen gedachtepatronen en een versterkte eigen verantwoordelijkheid voor mentale vitaliteit. Verlaging van de ervaren stress en onmacht. Dit verbetert de effectiviteit op het werk, voorkomt en verlaagt het verzuim en versterkt de (mentale) vitaliteit.

**Opmerkingen:**

- Wij hebben landelijke dekking.
- Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: [www.oeec.nl/gedragscode](http://www.oeec.nl/gedragscode)
- Onze algemene voorwaarden zijn gedeponeerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: [www.oeec.nl/algemene-voorwaarden](http://www.oeec.nl/algemene-voorwaarden)
- Meer informatie over ons bedrijf, wie we zijn en onze producten is te vinden op onze website [www.oeec.nl](http://www.oeec.nl)