

# Ontzorgen

'Neem de regie in eigen handen'

Categorie: Coachingstraining

Doel:

Trainingsduur:	dagdeel	1 dag	2 dagen
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.	✓	✓	✓
Nieuwe opties benoemen om met een persoonlijke zorg om te gaan.		✓	✓
Inzicht en bewustwording van eigen gedrag, gedachtepatronen en overtuigingen die beperkend werken in de huidige praktijksituatie.			✓
Bewust ander gedrag vertonen.			✓

Doelgroep:

Medewerkers die bewust onmacht en stress ervaren in werk/relatie en willen leren hoe hiermee om te gaan. Medewerkers die bereid zijn hier een andere stap in te nemen.

Omschrijving product:

Deze groepstraining bevat een mix van informatie, oefeningen en het delen van de ervaringen. We bespreken de cirkel van invloed en laten de deelnemers onderzoeken waar ze invloed op hebben en waar niet. Vervolgens wordt onderzocht hoe dit zich uitspeelt in het leven. Daarbij worden de deelnemers uitgedaagd om op een andere manier naar hun zorg(en) te kijken en hier een andere keuze te maken dan voorheen. Zowel de ratio als het gevoel wordt hierbij aangesproken.

In deze training worden oefeningen gebruikt uit onder andere NLP (neuro linguïstisch programmeren) en CGT (cognitieve gedragstherapie). 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.

Deze groepstraining kent drie varianten: Kort (1 dagdeel), Basis (1 dag) en Uitgebreid (2 dagen).

Resultaat:

Trainingsduur:	dagdeel	1 dag	2 dagen
Verkrijgen van bewustwording van en inzicht in persoonlijke gedachtepatronen, gevoelens en gedrag.	✓	✓	✓
Versterkte verantwoordelijkheid voor eigen gedrag en beleving in plaats van <b>focus op een "oorzaak" buiten jezelf.</b>	✓	✓	✓
Beheersing van een praktisch toepasbare methode om de eigen invloed te vergroten.	✓	✓	✓
Ideeën voor een andere keuze bij een persoonlijke zorg/blokkade.	✓	✓	✓
Bewuste keuze voor ander gedrag bij een persoonlijke zorg/blokkade.		✓	✓
Vermindering van beperkende overtuigingen.			✓
Gedragsverandering m.b.t. de zorg/blokkade in de praktijk.			✓

Werkvorm en duur:

Groepstraining van één dagdeel (Kort), één dag (Basis) of twee dagen (Uitgebreid).

Uitvoerende:

Bij Kort (één dagdeel): Één trainer van OEEC.

Bij Basis (één dag) en Uitgebreid (twee dagen): Twee of drie trainers van OEEC (afhankelijk van groepsgrootte).

Tarieven:

Trainingsduur:	Groepsgrootte:		
	t/m 8	9-12	t/m 16
Kort (1 dagdeel)	-	-	€ 1.106,-
Basis (1 dag)	€ 2.919,-	€ 3.986,-	-
Uitgebreid (2 dagen)	€ 4.952,-	€ 7.015,-	-

Tarieven zijn exclusief BTW en inclusief reiskosten, hand-outs en korte evaluatie met de opdrachtgever aansluitend aan de training. Indien gewenst kunnen wij een lunch laten cateren.

Deze tarieven zijn gebaseerd op incompany trainingen. Hierbij gaan we uit van een door de opdrachtgever gefaciliteerde locatie, inclusief beamer, geluidsinstallatie en stoelen. 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.

Annulerings-  
voorwaarden:

Zie onze Algemene Voorwaarden.

Rendement:

OEEC doet bij elk individueel coachingstraject en bij elke training een voor- en nameting van de mentale vitaliteit. We gebruiken hiervoor een door TNO ontwikkelde, bewezen vragenlijst om de vitaliteit te meten.

Op basis van deze scores is aangetoond dat onze individuele coaching:

- De ervaren energie, motivatie, veerkracht en algehele vitaliteit verbetert;
- De participatie verbetert (Werkprestatie, taakprestatie, duurzame inzetbaarheid, ervaren werkdruk);
- Kosten bespaart; met elke punt verbetering in vitaliteit [schaal 1-7]:
  - **€ 1.706,-** per persoon per jaar minder werkgeverskosten als gevolg van o.a. minder **verzuim** (€ 339,-) en productiviteitswinst (€ 1.293,-).
  - **€ 214,-** per persoon per jaar minder zorgkosten (medicijn gebruik, contact specialist/therapeut, ziekenhuisopname).

Op verzoek is de effectrapportage op organisatieniveau opvraagbaar (mits voldoende data i.v.m. privacy).

Referentie wetenschappelijk artikel: van Steenbergen E, van Dongen JM, Wendel-Vos GC, Hildebrandt VH, Strijk JE. Insights into the concept of vitality: associations with participation and societal costs. Eur J Public Health. 2016 Apr;26(2):354-9.

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 gedeponneerd 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)