

LINEA DIRECTA

Ontspannen werken

Online workshop

'Ontspannen tussen de bedrijven door'

Voor wie

Vergeet je in de waan van de dag vaak om even rust te nemen? Of heb je na een drukke dag soms last van vermoeidheid, hoofdpijn of stijve spieren in nek, schouders of rug? En ben je een doener die graag zelf aan de slag gaat en van direct resultaat houdt? Doe dan mee aan de praktische en interactieve workshop 'Ontspannen tussen de bedrijven door'.

In deze workshop leer je alles over een ontspannen (werk)houding en hoe je zonder dat dit extra tijd kost, ontspanning kunt inbouwen in je dagelijkse bezigheden. Hierdoor voel je je rustiger, heb je meer energie en kun je zelf spanningsklachten zoals pijn, stijfheid en vermoeidheid voorkomen of verminderen. Op <https://www.ontspannenwerken.nu/klantervaringen-workshops-en-trainingen/> kun je lezen hoe deelnemers de ontspanningsworkshop hebben ervaren en wat ze eraan hebben gehad.

Resultaat

Na deze workshop kun je al je dagelijkse bezigheden in een meer ontspannen houding en met zo min mogelijk spierspanning uitvoeren. En het mooie is dat je dit ook gemakkelijk in drukke of spannende tijden kunt toepassen. Directe effecten van ontspannen tussen de bedrijven door:

- Je voelt je soepeler en meer ontspannen.
- Je ervaart meer rust.
- Je kunt je beter concentreren.
- Je voelt je meer in balans en laat je niet zo snel uit evenwicht brengen.
- Je houdt meer energie over tijdens en na het werk.
- Je voorkomt stijve spieren en hebt minder of geen last (meer) van hoofdpijn, moeheid, nek/schouderklachten, rsi-achtige klachten, rugpijn en andere spanningsklachten zoals hyperventilatie en hoge bloeddruk.

Door dat wat je toch al doet, meer ontspannen te doen, wordt ontspannen al snel een gewoonte. Ontspannen kost dus geen extra tijd, het vergt alleen wat meer aandacht voor hoe je de dingen doet.

Programma

De trainer begint met een korte uitleg. Wat is stress? Hoe herken je het? En vooral, hoe herken je spanning in je lichaam en hoe kun je die loslaten? Je leert het verschil zien en voelen tussen een gespannen en ontspannen (werk)houding.

Met een aantal eenvoudige ontspanningsoefeningen ervaar je vervolgens zittend, staand en lopend hoe je je dagelijkse bezigheden in een meer ontspannen houding kunt uitvoeren. De oefeningen zijn afkomstig uit de fysiotherapie en gebaseerd op de principes van mindfulness (aandachtraining).

Je kunt het geleerde gelijk zelf toepassen tijdens alles wat je op het werk, thuis en daarbuiten doet. Denk aan achter je bureau werken, telefoneren, vergaderen, autorijden, fietsen, sporten, huishoudelijk werk, klussen, etc.

We gaan het ook hebben over hoe je jezelf gaat (blijven) herinneren aan het ontspannen uitvoeren van al die dagelijkse activiteiten. Daarnaast geeft de trainer tips over hoe je ontspannen kunt werken, die je gelijk in praktijk kunt brengen. En onderling wissel je ook tips en trucs uit over ontspannen werken.

Werkwijze

De ontspanningsworkshop bestaat uit een eenmalige groepsvideobelsessie van anderhalf uur, inclusief korte pauze. Er doen maximaal twaalf collega's mee. Doe makkelijk zittende kleding aan. Sportkleding is niet nodig.

Na een korte inleiding door de trainer, gaan we vooral praktisch aan de gang. Je doet de meeste ontspanningsoefeningen zittend op je stoel. Daarnaast oefenen we ook een aantal dagelijkse bezigheden die je staand en lopend doet. Tussendoor krijg en deel je allerlei tips over hoe je ontspannen kunt werken.

Na afloop van de workshop ontvang je via e-mail een hand-out met een korte samenvatting van de workshop. Na een paar weken mailt de trainer je daarnaast nog een A-4'tje met ontspanningsreminders. Deelnemers kunnen na afloop desgewenst via de chat of later via e-mail nog vragen stellen aan de trainer.

Trainer

Jolanda Touw - Linea Directa Ontspannen werken (www.ontspannenwerken.nu)
Jolanda heeft 20 jaar ervaring als fysiotherapeut en verzorgt sinds 2004 stoelmassages bij bedrijven en workshops over ontspannen, mindfulness en omgaan met stress. De workshops zijn zowel op locatie mogelijk als online.