

In company workshop 'Ontspannen tussen de bedrijven door'

Bij het voorkomen van RSI en andere aan stress gerelateerde klachten is het belangrijk dat medewerkers in een ontspannen houding kunnen werken.

Goed meubilair en werkplekken die ergonomisch verantwoord zijn ingericht, zijn hiervoor een voorwaarde. Daarnaast kan de werkgever medewerkers ook (laten) leren en ervaren hoe ze stress kunnen herkennen en hoe ze zo ontspannen mogelijk hun werkzaamheden kunnen uitvoeren. Dit kan bijvoorbeeld door de workshop 'Ontspannen tussen de bedrijven door' aan te bieden.

Inhoud workshop:

In deze praktische workshop krijgen de deelnemers informatie over stress en leren ze waaraan ze stress kunnen herkennen en hoe ze spanning in hun lichaam kunnen loslaten.

Met een aantal eenvoudige ontspanningsoefeningen, gebaseerd op de principes van *mindfulness* (aandachtstraining), laat de trainer de deelnemers zittend, staand en lopend ervaren hoe ze hun dagelijkse bezigheden in een meer ontspannen houding kunnen uitvoeren. Dit kunnen ze gelijk toepassen bij alles wat ze op het werk, thuis en daarbuiten doen. Door de ontspanning in te bouwen in de dagelijkse activiteiten, wordt ontspannen al gauw een gewoonte.

Trainer:



Jolanda Touw, ontspanningscoach met 20 jaar ervaring als fysiotherapeut. Zij organiseert al jaren, in samenwerking met een vast team van ervaren masseurs en trainers, bij diverse bedrijven en organisaties in de Randstad:

- stoelmassages op de werkplek
- trainingen en workshops op het gebied van ontspanning, mindfulness en omgaan met stress.

Duur ontspanningsworkshop: 1½ uur

Aantal deelnemers: maximaal 12

Nodig:

- rustige, afsluitbare ruimte waar men niet direct naar binnen kan kijken
- stoelen in een kring voor alle deelnemers en de trainer
- kleine tafel om de hand-outs op te leggen

Kosten: Voor de eerste workshop inclusief hand-outs en ontspanningsreminders voor alle deelnemers geldt eenmalig een **introductietarief van € 45 per deelnemer** exclusief 21% btw (normale prijs is € 55 excl. btw p.p.). Bij een enkele reisafstand tot 50 km komen hier verder geen reiskosten bij.

Extra korting: Bij keuze voor een **vaste prijs per workshop à € 450 excl. btw** (eerste workshop) of max. € 550 excl. btw voor elke volgende workshop doen de **11^e en 12^e deelnemer gratis** mee.

www.ontspannenwerken.nu

jolanda@ontspannenwerken.nu

06-11 11 05 61