

Online 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, leren ze waaraan ze stress kunnen herkennen en oefenen ze 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.

[Ervaringen van deelnemers aan de ontspanningsworkshop](#) zijn te lezen op de website van Linea Directa Ontspannen werken.

Trainer



[Jolanda Touw](#) – Linea Directa Ontspannen werken

Ontspanningscoach met 20 jaar ervaring als fysiotherapeut. Jolanda organiseert al jaren, in samenwerking met een vast team van ervaren stoelmassieurs en trainers, bij diverse bedrijven en organisaties:

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

Duur ontspanningsworkshop: 1½ uur, inclusief korte pauze

Aantal deelnemers: maximaal 12 per workshop

Nodig voor de online workshop via een besloten videobelgroep:

- laptop met ingebouwde camera/webcam
- stabiele internetverbinding

Kosten: Voor de eerste workshop inclusief hand-outs voor alle deelnemers geldt eenmalig een **introductietarief van € 45 per deelnemer** exclusief 21% btw (normale prijs is € 55 excl. btw p.p.). Voor meer workshops maak ik graag een offerte op maat.

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

Linea Directa Ontspannen werken www.ontspannenwerken.nu