

Benodigde ruimte

Voor de ontspanningstraining is een rustige, vrije ruimte nodig van $\pm 60 \text{ m}^2$.

Kosten

De kosten van de training bedragen € 295,- per deelnemer.

Deze prijs is exclusief 21% BTW en eventuele reiskosten. Er worden geen reiskosten in rekening gebracht bij een enkele reisafstand tot 50 kilometer.

Fiscaal voordeel

De Belastingdienst stimuleert bedrijven die trainingen aanbieden om de gezondheid van werknemers te verbeteren en verzuim te voorkomen.

De werkgever mag deze trainingen onbelast aanbieden onder de volgende voorwaarden:

- De werkgever heeft een arboplan.
- De trainingen vinden plaats onder werktijd.
- De werknemer betaalt geen eigen bijdrage.

Ervaren trainer

Trainer is Jolanda Touw. Zij heeft 20 jaar ervaring als fysiotherapeut en geeft bij diverse bedrijven stoelmassages op de werkplek en trainingen over ontspannen, mindfulness en omgaan met stress.

LiNEA DIRECTA

Ontspannen werken

Neem voor een vrijblijvend informatief gesprek contact op met:

Jolanda Touw

Jacoba van Beierenlaan 65

2353 DT Leiderdorp

M 06-11 11 05 61

E jolanda@ontspannenwerken.nu

www.ontspannenwerken.nu



Incompanytraining

Ontspannen

*tussen de
bedrijven door*



LiNEA DIRECTA

Ontspannen werken

Ontspannen tussen de bedrijven door

Ontspannen werknemers kunnen meer aan en zijn minder vaak ziek. In de training 'Ontspannen tussen de bedrijven door' leren medewerkers hoe ze hun werk in een ontspannen houding en zonder onnodige spierspanning en stress uit kunnen voeren. Dit voorkomt klachten en verzuim en vergroot de productiviteit en het plezier in het werk.

In de training oefenen de deelnemers diverse makkelijk te onthouden en wetenschappelijk onderbouwde ontspanningsoefeningen. De nadruk ligt op het met aandacht en zo ontspannen mogelijk uitvoeren van de dagelijkse bezigheden op het werk, thuis en daarbuiten. Verder wordt informatie gegeven en uitgewisseld over ontspannen ademen, beter slapen, aandachtstraining (*mindfulness*) en omgaan met pijn, piekeren en stress.

Praktisch en direct toepasbaar

De deelnemers formuleren voor zichzelf na elke bijeenkomst concrete, meetbare en haalbare doelen voor de komende periode. Dit stimuleert om de geleerde ontspanningstechnieken gelijk toe te passen in de werksituatie en tijdens andere dagelijkse bezigheden. Zo wordt dit een gewoonte, waarvan de positieve effecten ook op langere termijn aanhouden.

Zelf spanning en stress verminderen

In de training leren de deelnemers hoe ze zelf hun spierspanning en de mate waarin ze stress ervaren, kunnen verlagen. Door de aandacht op het lichaam te richten en bewust te ontspannen, verbetert de doorbloeding en nemen spierspanning en pijnklachten af.

Regelmatig ontspannen geeft ook rust in het hoofd, verbetert het concentratievermogen en het slaapgedrag, maakt stressbestendiger en heeft een gunstige invloed op hartslag, ademhaling, bloeddruk en spijsvertering. Wie zich regelmatig ontspant, wordt zich bovendien bewuster van zijn gevoelens en gedachten en kan deze makkelijker loslaten en ermee omgaan.

Voordelen van ontspannen

- Het voorkomt en vermindert spierspanningsklachten en andere stressgerelateerde klachten, zoals RSI, burn-out, hoofdpijn, hyperventilatie en rug- en nekklachten.
- Het heeft een gunstige invloed op hartslag, bloeddruk en spijsvertering.
- Slapen gaat beter.
- Het bevordert het zelfhelend vermogen van het lichaam.
- Herstellen na inspanning of ziekte gaat sneller.
- Het hoofd is helderder en het concentratievermogen neemt toe.
- Het maakt rustiger en stressbestendiger.
- Mensen gaan beter naar de signalen van hun lichaam luisteren.
- Het bevordert de creativiteit en het probleemoplossend vermogen.
- Negatieve gevoelens en gedachten nemen af.
- Het brengt mensen meer in contact met hun eigen doelen en idealen.

Praktische organisatie

De ontspanningstraining bestaat uit vier wekelijkse of tweewekelijkse bijeenkomsten van elk anderhalf uur. Per training kunnen maximaal twaalf medewerkers deelnemen. Data en tijden van de training worden in overleg met de organisatie afgesproken.

Uiteraard zijn er ook andere werkvormen bespreekbaar. Bijvoorbeeld een eenmalige ontspanningstraining op de werkplek van drie uur. Of een ontspanningsworkshop van anderhalf uur als onderbreking van een vergadering, seminar of heidag. Daarnaast behoren ook terugkombijeenkomsten en/of ondersteuning met behulp van ontspanningstips via e-mail tot de mogelijkheden.

Elke training wordt afgestemd op de wensen en verwachtingen van de organisatie en de deelnemers. De trainer zorgt voor een intakeformulier en een cursusmap of hand-out voor elke deelnemer en evalueert na afloop de ervaringen van de deelnemers.