

## Productsheet

### Training

## 'Stress begrijpen en het voor je laten werken'

**Contractant/  
Leverancier:**

Cenzo B.V.

**Naam product:**

"Stress begrijpen en het voor je laten werken"

**Categorie:**

Groepstrainingen

**Doel:**

- ✓ Het leren herkennen van stress;
- ✓ Verminderen en/of beheersbaar houden van stress;
- ✓ Effectief om kunnen gaan met stress in steeds veranderende omstandigheden;
- ✓ Afname van stress gerelateerde klachten;
- ✓ Verkrijgen van meer inzicht *in* persoonlijk functioneren;
- ✓ Bevordering kennis over het persoonlijk functioneren.

**Doelgroep:**

Medewerkers die klachten van stress en daaraan gerelateerde klachten ervaren of dit juist willen voorkomen.

**Omschrijving product:**

Een blended groepstraining waarbij via een online e-learning omgeving het volgende wordt gefaciliteerd: webinars, video's, oefeningen, studiemateriaal en online ondersteuning. De training kan worden gecombineerd met face-2-face trainingsdagdelen op locatie.

De training is volledig uitgeschreven in een werkboek en wordt gedurende 6 weken 2 uur per week ondersteund via een digitale begeleiding waarbij de cursisten live met de trainer verbonden zijn.

- De training wordt gegeven door zeer ervaren en gekwalificeerde Cenzo-psychologen, geregistreerd als GZ-psycholoog BIG, A&O- of A&G psycholoog NIP.
- Alle cursisten ontvangen het werkboek "Stress begrijpen en het voor je laten werken".

- De training start met een introductie van de trainer middels een digitale groepsessie.
- Het trainen gebeurt individueel, dit doet de cursist zelf. De methode wordt in het werkboek duidelijk omschreven inclusief de opdrachten die ingevuld of uitgevoerd moeten worden.
- De trainer ziet actief toe op de voortgang van de deelnemers. Wekelijks wordt er met de groep een digitale sessie gehouden waarin vragen over de methodiek gesteld kunnen worden.

**Resultaat:**

- Reductie stressklachten
- Toename vitaliteit (veerkracht, motivatie en energie)

**Werkvorm:**

De doorlooptijd van de cursus is 6 weken en er wordt uitgegaan van 3 à 4 uur (180 – 240 minuten) zelfstudie en maken van huiswerkopdrachten per week. Afhankelijk van de mate van de klachten en het leervermogen van de cursist kan de tijdsbesteding variëren. Wekelijks wordt, tijdens de doorlooptijd van de training, een videosessie van 2 uur (120 minuten) belegd voor vragen van de cursisten.

Afhankelijk van het doel biedt Cenzo deze training aan in een digitale vorm zowel voor individuen als voor groepen.

In één groep kunnen minimaal 10 en maximaal 15 personen deelnemen.

(Incompany) groepen kunnen centraal worden aangemeld en worden ingepland.

Individen kunnen middels open inschrijving op onze website inschrijven en voor hen zijn digitale sessies met begeleiding van de trainer per les blok beschikbaar.

**Uitvoerende:**

De trainers die worden ingezet zijn zeer ervaren en gekwalificeerde Cenzo-psychologen, geregistreerd als GZ-psycholoog BIG, A&O- of A&G psycholoog NIP.

**Duur:**

Zes weken.

**Prijs:**

Traject	Tarief*
Vanaf 10 deelnemers	€ 3.400,00
P/extra deelnemer	€ 340,00

\*Exclusief 21% BTW.

Tarief is inclusief werkboek, 1 jaar lang toegang tot e-learning omgeving met trainingsmateriaal, oefeningen en video's.

<b>Bijkomende kosten</b>	Trainingsdagdelen op locatie (1 per week = 6 in totaal): € 667,00 (exclusief reiskosten en 21% BTW)
<b>Max. aantal deelnemers</b>	15
<b>Rendement:</b>	Elke deelnemer stelt zijn eigen persoonlijke doelen op. Deelnemers krijgen meer inzicht in eigen denken en doen! Wij meten dit aan de hand van een effectmeting (zie effectmeting).
<b>Opmerkingen:</b>	Interesse? Neem <a href="#">contact</a> met ons op. Cenzo heeft een landelijke dekking. Meer informatie over ons bedrijf, wie we zijn en onze producten is te vinden op onze website <a href="http://www.cenzo.nl">www.cenzo.nl</a>