



## **STRESS** BEGRIJPEN

En het voor je laten werken

“Stress begrijpen en het voor je laten werken” biedt een baanbrekende aanpak die zich volledig richt op het vinden van oplossingen door het volgen van eenvoudige en praktische stappen. Het is een programma van zes weken dat je leert omgaan met ‘ongezonde’ stressreacties en de weerbaarheid te vergroten. Uiteindelijk zal de deelnemer van de training in staat zijn om met alles wat het leven op zijn/haar pad brengt om te gaan, en op den duur een tevredener en gelukkiger mens te worden. Dit leidt tot een energieke, gemotiveerde en veerkrachtige medewerker. Uitval wordt voorkomen of de verzuimduur wordt verkort.



- ✓ **ERVAREN EN GEKWALIFICEERDE TRAINERS**
- ✓ **VOLLEDIG ONLINE**  
E-LEARNING, WEBINARS, VIDEO'S
- ✓ **VERMINDERT STRESS, BEVORDERT VITALITEIT**

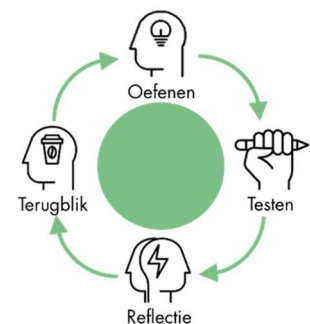
## Waarom deze training?

Tegenwoordig zijn we voortdurend op zoek naar balans tussen allerlei zaken, van gezondheid en relaties tot financiën en werk. Stress is daarom een onvermijdelijk deel van de realiteit. Helaas kunnen we de dingen die ons stress geven niet altijd vermijden. Maar wat we wel kunnen is bepalen hoe we erop reageren: door het te herkennen, het te begrijpen en er op een constructieve manier mee om te gaan, voordat het onze levens overneemt.

Cenzo streeft naar de juiste mentale zorg op het juiste moment en brengt daarom de juiste mentale zorg laagdrempelig naar de huiskamers van iedereen die dit nodig heeft. Op een laagdrempelige manier middels een nieuw, toegankelijk en zeer praktisch toe te passen trainingsprogramma.

### Opzet

Het trainingsprogramma is door Drs. Obaid ur Rahman ontwikkeld in samenwerking met Centzo. Het programma is gebaseerd op het boek 'Stress begrijpen en het voor je laten werken'. Met behulp van het boek gaan deelnemers zelf actief aan de slag.



Werkboek



Webinars



Video's

De deelnemers worden aangesloten op een online e-learning programma waarmee zij **online** in contact staan met de trainer.

In **zes weken** gaan zij in een groep van maximaal 15 deelnemers met behulp van live webinars, video's, oefeningen en het boek aan de slag om stress beter te leren begrijpen en uiteindelijk dit voor je te laten werken.

"Wie met deze training serieus aan de slag gaat, zal daar de rest van zijn leven de vruchten van plukken!"

Drs. M.O. ur Rahman

Bezoek [www.cenzo.nl](http://www.cenzo.nl) voor meer informatie of neem contact met ons op. We zijn bereikbaar via [info@cenzo.nl](mailto:info@cenzo.nl) of **020 - 420 29 99**

**Cenzo B.V.**  
Stationsweg 24  
1441 EJ Purmerend