



## Productsheet

# Mentaal Vitaliteitsprogramma "In Balans"

Contractant:	Cenzo B.V.
Leverancier:	Cenzo-partner OEEC (Open en Eerlijk Coaching)
Doel:	Beter leren ontspannen en het verbeteren van de mentale balans. Waarbij we op een laagdrempelige wijze bewustwording creëren bij de medewerkers en eigenaarschap versterken op het gebied van mentale vitaliteit.
Doelgroep:	Medewerkers die (on)bewust onmacht en stress ervaren in werk/privé/relatie, willen leren hoe hiermee om te gaan en meer ontspanning en balans willen ervaren.
Omschrijving product:	Met dit programma nodigen wij medewerkers uit om te ontdekken, te ontzorgen en te ontspannen. Eén week lang gaan zij aan de slag met verschillende korte, praktische oefeningen en verdiepvragen.

Medewerkers maken kennis met verschillende onderwerpen die een rol spelen bij een ontspannen leven. Ze gaan aan de slag met de eigen mentale vitaliteit op de volgende vlakken:

1. Wat ontspant je?
2. Hoe ga je om met de zorgen die je hebt?
3. Hoe reageer je op complimenten en hoe vaak maak je zelf een compliment?
4. Hoe bewust ben je van de spanning en ontspanning van je lichaam?
5. Welke emoties kom je gedurende de dag tegen?
6. En welke rol spelen sociale media gedurende jouw dag?

Een video **over "In balans" is** via [deze link](#) te bekijken.

*Het programma wordt op organisatieniveau beschikbaar gesteld. De organisatie bepaalt zelf hoe en aan welke medewerkers het programma wordt aangeboden en is verantwoordelijk voor de interne werving. Vanuit Cenzo/OEEC worden hiervoor diverse communicatiematerialen beschikbaar gesteld.*

Resultaat:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewustwording van en inzicht in persoonlijke gedachtepatronen en gedrag;</li><li>• Beheersing van praktisch toepasbare methoden om meer ontspanning en balans te ervaren;</li><li>• Versterking van eigen verantwoordelijkheid voor de eigen mentale vitaliteit;</li><li>• Vermindering van ervaren werkdruk, stress en spanning.</li></ul>
Werkvorm:	<p>Hoe ziet het programma eruit? Het programma is opgebouwd uit verschillende niveaus, waardoor elke medewerker zelf kan bepalen tot waar hij/zij verdieping zoekt in de aangeboden <b>thema's</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elke dag, gedurende 7 dagen, ontvangt de medewerker een e-mail met daarin een korte video waar professionele coaches het onderwerp behandelen;</li><li>2. Aan het begin van het programma ontvangt de medewerker per e-mail een <b>digitaal 'dagboek' met daarin voor elke dag</b>:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Een bij het onderwerp behorende korte praktische oefening;</li><li>○ Verdiepingsoefeningen voor als hij/zij een stapje verder wilt gaan met het onderwerp;</li></ul></li><li>3. Dagelijks volgt er een aanvullende e-mail met extra tips &amp; tools;</li><li>4. Als de medewerker daar behoefte aan heeft, kan hij/zij gebruik maken van één-op-één online ondersteuning door een professionele Mental coach, via WhatsApp. Deze online ondersteuning:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Wordt dagelijks aangeboden van 08:00 tot 22:00 uur;</li><li>○ Loopt 3 dagen door na beëindiging van het programma;</li><li>○ Kan onbeperkt worden gebruikt. Indien er vanuit de medewerker behoefte is aan meer ondersteuning dan via WhatsApp geleverd kan worden, dan kan er anoniem een E-consult ingezet worden. De medewerker krijgt dan een 1-op-1 consult van één uur met de coach, middels (video)bellen. Maximaal één per medewerker.</li></ul></li></ol> <p>Afhankelijk van de aanpak die de medewerker kiest, is hij/zij er tussen de 10 -20 minuten per dag mee bezig.</p>
Duur:	<p>7-daags programma. Het programma is ook beschikbaar als 7-weeks programma <b>waarin de 7 dagthema's</b> verspreid zijn over 7 opeenvolgende weken, inclusief extra verdiepingsmogelijkheden.</p>
Interne communicatie / werving	<p>Er wordt communicatiemateriaal aangeboden voor werving en aanmelding voor het vitaliteitsprogramma:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tekst voor interne communicatie/werving;</li><li>• Landingspagina met aanmeldformulier;</li><li>• Introductie/wervingsvideo;</li><li>• Digitale flyer voor interne communicatie/werving.</li></ul>

Tarieven:

Organisatie-grootte*	Tarief p/organisatie	Indicatie kosten per medewerker**
< 250	€ 1.461,-	€ 5,84
250 – 1.000	€ 2.393,-	€ 2,39
1.000 – 2.500	€ 4.263,-	€ 1,71
2.500 – 5.000	€ 7.378,-	€ 1,48
5.000 – 10.000	€ 14.373,-	€ 1,44
> 10.000	In overleg	In overleg

\* Het betreft vaste tarieven gebaseerd op de organisatiegrootte: het aantal medewerkers wat bij de opdrachtgever in dienst is, aangevuld met het aantal externe medewerkers indien de organisatie het programma ook aan hen wil aanbieden. De tarieven zijn onafhankelijk van het daadwerkelijk aantal aanmeldingen voor het programma.

\*\* Uitgaande van het maximum van de schaalgrootte en maximum aantal inschrijvingen.

Additioneel worden ingezette E-consulten in rekening gebracht á € 174,- per E-consult. Alle tarieven zijn excl. BTW. Prijspeil 2023, tarieven worden jaarlijks geïndexeerd.

Max. aantal deelnemers:

Geen maximum aantal deelnemers.

Annuleringsvoorwaarden:

Zie onze Algemene Voorwaarden.

Klantevaluaties:

Gemiddelde rapportcijfers evaluaties van de laatst afgenomen programma's:

- "Ik heb persoonlijke inzichten gekregen": 8
- "Het heeft mij geholpen om beter te kunnen ontspannen": 7
- "Ik voel mij na In Balans meer ontspannen dan ervoor": 7
- "Ik neem behulpzame oefeningen mee uit In Balans": 8
- "Ik zou het aan anderen aanbevelen": 8
- Waardering dagboek: 8
- Waardering video's: 8
- Waardering Facebook groep: 8
- Waardering van de begeleiding van de coaches in de Facebook groep: 8
- Waardering In Balans als geheel: 8

Rendement:

- Bewustwording van eigen gedachtepatronen, gedrag en eigen verantwoordelijkheid voor mentale vitaliteit.
- Verlaging van de ervaren stress en onmacht.

Opmerkingen:

- Van het door OEEC en Cenzo verstrekte materiaal blijven alle rechten aan haar voorbehouden. Dit geldt voor de inhoud van het digitale dagboek en **alle door OEEC verzorgde video's**.
- Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: [www.oeec.nl/gedragscode](http://www.oeec.nl/gedragscode)
- Onze algemene voorwaarden zijn gedeponeerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: [www.oeec.nl/algemene-voorwaarden](http://www.oeec.nl/algemene-voorwaarden)
- Meer informatie over ons bedrijf, wie we zijn en onze producten is te vinden op onze website [www.cenzo.nl](http://www.cenzo.nl)