

**GROEPS-
TRAINING**



SAMEN GROEIEN IN MENTALE VITALITEIT

Hoe draagt u bij aan de groei van de mentale vitaliteit van medewerkers? In onze groepstrainingen gaan medewerkers samen aan de slag om individueel stappen te zetten in het vergroten van bewustwording, versterken van eigenaarschap en het doorbreken van gedachte- en gedragspatronen. Zo komen we tot energieke, gemotiveerde en veerkrachtige medewerkers.

- ✓ **ERVAREN EN GEKwalificeerde TRAINERS**
GZ- EN A&G-PSYCHOLOGEN EN GECERTIFICEERDE COACHES
- ✓ **BEWEZEN EFFECTIEF**
TOENAME MENTALE VITALITEIT: ENERGIE, MOTIVATIE EN VEERKRACHT
- ✓ **AFGESTEMD OP UW ORGANISATIE**

Waarom onze groepstrainingen?

Trainers

Wij werken uitsluitend met gecertificeerde coaches (ICF en NOBCO), GZ-psychologen (BIG) en A&G-psychologen (NIP), die zeer ervaren zijn in en affiniteit hebben met het geven van groepstrainingen. In combinatie met hun ruime ervaring in individuele mentale zorgverlening, zijn zij specialist bij uitstek!

Bewezen effectief

Door begin- en eindmetingen volgens een door TNO ontwikkelde vitaliteitsvragenlijst is bewezen dat onze trainingsprogramma's leiden tot toename van de mentale vitaliteit. Hiermee verbeteren de energie, motivatie en veerkracht van de medewerkers. Dit leidt tot een besparing van werkgeverskosten (afname verzuim en toename productiviteit) en zorgkosten.

Afgestemd op uw organisatie

Ons brede aanbod van trainingsprogramma's varieert in opzet, thematiek, duur en groepsgrootte. De gestandaardiseerde programma's worden op de wensen, thema's en problematiek binnen uw organisatie afgestemd. Zo sluiten onze groepstrainingen optimaal aan bij de praktijk en komen we tot een maximaal resultaat.

Dienstenaanbod

Wij bieden drie soorten groepstrainingen: vitaliteitscampagnes, trainingen specifiek voor leidinggevenden en trainingen voor medewerkers.

Vitaliteitscampagnes

In balans

Wilt u op een creatieve en laagdrempelige manier mentale vitaliteit onder de aandacht brengen van de medewerkers, bijvoorbeeld in het kader van een gezondheidsweek? Met In balans gaan medewerkers gedurende een week met behulp van dagelijkse video's en een dagboek aan de slag met verschillende korte, praktische oefeningen en verdiepvragen.

Trainingen voor leidinggevenden

Mentaal vitaal leidinggeven

Hoe maakt u van stress geen probleem, maar een katalysator voor groei? In deze training leren leidinggevenden stress-symptomen te (h)erkennen, uitval vóór te zijn en een gesprek hierover te voeren met de medewerker.

Trainingen voor medewerkers

Inspiratiesessies

Wilt u uw medewerkers inspireren hoe ze beter kunnen ontspannen, hoe ze om kunnen gaan met stress, hoe ze leren loslaten of hoe feedback werkt? In één of twee uur worden uw medewerkers meegenomen in een thema naar keuze. Ook ervaren zij een oefening die zij direct in de praktijk kunnen toepassen. Geschikt voor grote groepen, bijvoorbeeld tijdens themadagen en evenementen.

Ontdek, ontspan en ontzorg *(mindfulness based)*

Vermindert stress en piekeren. Medewerkers ontdekken hoe ze zelf beter kunnen ontspannen en ontzorgen. Ook wordt de onderlinge communicatie versterkt.



Duur

2 uur
1 dagdeel
3 dagdelen



(max.)

30
12
12

Ontzorgen

Medewerkers leren hoe ze meer vanuit de eigen invloed naar hun gedachten en zorgen kunnen kijken, hoe ze hierin de regie kunnen nemen en een andere keuze kunnen maken.



Duur

1 dagdeel
1 dag
3 dagdelen



(max.)

16
12
12

Van projectie naar reflectie

Medewerkers ontdekken hun 'ware' kernkwaliteiten en valkuilen. Zij leren hun kernkwaliteiten beter te benutten, ook in relatie met anderen.



Duur

1 dag
2 dagen



(max.)

12
12

Mindfulness training *(Aandachtsgerichte cognitieve training)*

Medewerkers leren bewust hun aandacht te richten en kunnen daardoor effectiever omgaan met emoties, gedachten en werksituaties.



Duur

8 dagdelen
à 2,5 uur



(max.)

8

De volgende stap

Geschikt voor medewerkers die tegen persoonlijke blokkades aanlopen en vastlopen in werk en/of privé. Medewerkers doorbreken hun blokkades, gedachte- en gedragspatronen, waardoor zij gelukkiger zijn en beter functioneren. Intensieve groepstraining (drie dagen aaneengesloten en één terugkomdag).

De juiste mentale zorg op het juiste moment!

Landelijk leveren onze ervaren en gekwalificeerde psychologen en coaches direct toegankelijke mentale zorg die leidt tot energieke, gemotiveerde en veerkrachtige medewerkers.

Met onze mentale zorg wordt uitval voorkomen, de verzuimduur verkort en komen we tot duurzaam inzetbare medewerkers.



Bezoek www.cenzo.nl voor meer informatie of neem contact met ons op. We zijn bereikbaar via info@cenzo.nl of **020 - 420 29 99**.

Cenzo B.V.
Stationsweg 24
1441 EJ Purmerend

