

Aandachtgerichte Cognitieve Training

In acht sessies naar een hoger aandachtsniveau:

Preventie - Stressreductie - Depressieve klachten

Chronische pijn en tekortkomingen

Fobieën - Voorkomen terugval

Hogere concentratie - Betere werkhouding

Na het volgen van een Aandachtgerichte Cognitieve Training hebben werknemers een hoger aandachtsniveau. Ze leren bewust hun aandacht te richten en kunnen daardoor effectiever omgaan met emoties, cognities en werksituaties. De training leidt tot een andere werkstijl, minder stress en meer concentratie. Werknemers met depressieve gedachten leren deze vroegtijdig te herkennen en leren om hier beter mee om te gaan. Afhankelijk van persoonlijke doelen, leren de deelnemers een andere houding ten aanzien van piekeren, angsten, stress, chronische pijn of burn-out.

Welke werknemers hebben baat bij de Aandachtgerichte Cognitieve Training?

De training is gebaseerd op eeuwenoude technieken, aangepast aan recente inzichten uit onderzoeken van ondermeer de universiteiten van Nijmegen, Cambridge, Oxford en Wales.

De training is gericht op medewerkers die zich verder willen ontwikkelen in hun werk en bewuster in het leven en werk willen staan.

De training is zowel geschikt voor werknemers met (terugkerende) klachten als voor werknemers die hun concentratie en werkprestaties willen verbeteren en beter bestand willen zijn tegen stress. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de training effectief is als terugvalpreventie, ondermeer bij recidiverende depressies.

Met alle deelnemers vindt voorafgaand een intakegesprek van een half uur plaats, waarin de Cenzo-psycholoog bekijkt of het een passende training is. Dit is afhankelijk van de aard en ernst van eventuele klachten en van de doelen van de werknemer. Indien de training niet geschikt is, adviseert de Cenzo-psycholoog desgewenst andere vervolgstappen.

Hoe is de training opgebouwd en wat is de werkwijze?

Na de intakefase start de training die bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2½ tot 3 uur.

De Cenzo-psycholoog geeft meditatie- en aandachtsoefeningen, aangevuld met cognitieve technieken. Er is ruim aandacht voor ervaringen van werknemers.

Deelnemers krijgen oefeningen om thuis te doen gedurende de trainingsperiode. Toepassing van de technieken in de praktijk en in de werksituatie en het integreren in de levensstijl staat centraal.

Duurzame verandering is het uitgangspunt. Werkgevers kiezen voor Cenzo vanwege de kennis van en aandacht voor de arbeidsfactor.

De training wordt uitsluitend gegeven door ervaren Cenzo-psychologen die adequaat zijn opgeleid voor de Aandachtgerichte Cognitieve Training. Cenzo heeft een kwaliteitsbewakingsysteem en geeft klanten inzicht in de effectiviteit van de trainingen.

De werkbeleving, omgaan met stress op het werk en optimaliseren van concentratie en inzetbaarheid krijgen veel aandacht.

Cenzo-psychologen zijn gespecialiseerd in het behandelen van arbeidsrelevante problemen en bieden oplossingen die op de werkvloer toepasbaar zijn. Ze houden rekening met de werksituatie.



Professionele in- en exclusie voorkomt zowel risico's (klachten niet geschikt) als verspilling (geen effect verwacht).

Wat vinden de deelnemers van de training?

Cenzo gaf de afgelopen jaren vele Aandachtgerichte Cognitieve Trainingen. Uit onafhankelijk onderzoek blijkt over de jaren een consistente hoge waardering van werknemers voor de diensten van Cenzo.

Deelnemers van de Aandachtgerichte Cognitieve Training aan het woord:

“Ik wordt veel minder geleefd.”

“Ik merk na de training dat ik rustiger overkom en ik zit beter in mijn vel.”

“Ik bekijk negatieve gedachten van een afstand, waardoor ze hun dwingende en meeslepende karakter verliezen.”

“Ik reageer een stuk minder emotioneel en kan me beter concentreren.”

“Ik heb geleerd rustmomenten te nemen en weer te genieten van kleine dingen.”

“Door de training kan ik mijn aandacht op mijn werk veel beter richten op de dingen die er toe doen.”

Kosten

- € 850,- per werknemer (BTW-vrij, prijspeil 2010).
- Inclusief intakegesprek en individueel advies.
- Deelnemers ontvangen een syllabus en cd-rom met praktische oefeningen.
- ‘Niet-goed-geld-terug-garantie’: Als bij de intake blijkt dat de training niet aansluit bij de cliënt, worden er geen kosten in rekening gebracht.

