PRODUCTSHEET 2027

In beweging

Voor een actief en mentaal gezond leven

CONTRACTANT / LEVERANCIER
Cenzo B.V.

NAAM PRODUCT
In beweging

CATEGORIE
Individueel traject

DOEL
Duurzaam inzetbare medewerkers die weerbaar en fit zijn. Medewerkers leren zichzelf te motiveren om in beweging te komen, fysiek en psychisch in balans te blijven, beter om te gaan met uitdagingen en succeservaringen op te doen. Het traject richt zich daarnaast op vermindering van stressklachten en vergroting van veerkracht, motivatie en energie.

RESULTAAT
Verbeterd psychisch en lichamelijk welbevinden, verhoogde vitaliteit en energie, duurzame inzetbaarheid, meer levensgeluk en regie en duurzame integratie van beweging in het dagelijks leven.

DOELGROEP
Werknemers die psychische klachten ervaren, hierdoor dreigen uit te vallen of al uitgevallen zijn en hun leefstijl willen verbeteren door meer beweging te integreren in hun dagelijks leven.

OMSCHRIJVING PRODUCT
Het traject “In beweging” biedt een praktische methode om beweging duurzaam te implementeren in het dagelijks leven, op basis van inzichten uit psychologie en sport. Het traject combineert een boek met vier fysieke of online sessies: een intake met metingen van psychisch en lichamelijk welbevinden, het stellen van motivatie-, prestatie- en gedragsdoelen, het inzetten van hulpmiddelen en een terugkombijeenkomst voor evaluatie. Optioneel kunnen drie (hard-)loopsessies van 45 minuten worden toegevoegd.

In beweging voor een actief en mentaal gezond leven

PRODUCTSHEET 2027

In beweging

Werkwijze, resultaten en tarieven

WERKVORM

Behandeltraject bestaande uit vier fysieke en/of online gesprekken in combinatie met het ‘doe-het-zelf’ boek In beweging. De sessies bestaan uit een intake, het stellen van doelen, het inzetten van hulpmiddelen en een terugkombijeenkomst.

UITVOERENDE

Gekwalificeerde GZ-psychologen (BIG-geregistreerd) en A&G-psychologen aangesloten bij het NIP, met kennis van relevante wet- en regelgeving zoals WGBO, WvP, WBP, ZVW en Wkkgz. Cenzo traint psychologen permanent vanuit de Cenzo-OEEC Academie tot expert in bedrijfszorg.

DUUR

Vier gesprekken van 45 minuten directe tijd.

RENDEMENT

Een praktische methode om beweging duurzaam te implementeren in het dagelijks leven, met inzichten uit psychologie en sport en aandacht voor herstel via gezond eetgedrag en slapen. Dit draagt bij aan een verbeterd psychisch en lichamelijk welzijn en een verhoogde inzetbaarheid.

OPTIONEEL

Drie aanvullende (hard-)loopsessies van 45 minuten.

TARIEVEN 2027

STANDAARD TARIEVEN

Individueel traject

Inclusief vier sessies van 45 minuten en boek

€ 576,00

Exclusief 21% btw. Prijspeil 2027. Optioneel: drie (hard-)loopsessies à € 150,00 per sessie.

OPMERKINGEN

Interesse? Neem contact met ons op. Cenzo heeft een landelijke dekking. Meer informatie over ons bedrijf en onze producten vindt u op www.cenzo.nl.