PRODUCTSHEET 2027

Stress begrijpen en het voor je laten werken

Individueel blended e-healthprogramma

CONTRACTANT / LEVERANCIER
Cenzo B.V.

NAAM PRODUCT
Stress begrijpen en het voor je laten werken

CATEGORIE
Individueel blended e-healthprogramma

DOEL
Stress leren herkennen, verminderen en beheersbaar houden. Effectief omgaan met stress in veranderende omstandigheden, stressgerelateerde klachten verminderen en meer inzicht in en kennis over het persoonlijk functioneren verkrijgen.

RESULTAAT
Reductie van stressklachten en toename van vitaliteit: veerkracht, motivatie en energie.

DOELGROEP
Medewerkers die stress en daaraan gerelateerde klachten ervaren of deze juist willen voorkomen.

OMSCHRIJVING PRODUCT
Een blended óf volledig online training met een fysiek werkboek en een online e-learningomgeving met video's, oefeningen, studiemateriaal en online ondersteuning. Iedere cursist ontvangt het werkboek "Stress begrijpen en het voor je laten werken" en doorloopt zelfstandig de beschreven methode en opdrachten. De training start met een digitale groepsintroductie door de trainer. Gedurende zes weken is er wekelijks live digitale begeleiding; de trainer volgt actief de voortgang en beantwoordt vragen over de methodiek. Combinatie met face-to-face trainingsdagdelen op locatie of online webinars is mogelijk.

Stress begrijpen, veerkracht vergroten en vitaliteit versterken

PRODUCTSHEET 2027

Stress begrijpen en het voor je laten werken

Werkwijze, resultaten en tarieven

WERKVORM

Individuele zelfstudie met een werkboek en e-learning, gecombineerd met wekelijkse digitale groepsbegeleiding. Reken op 3 à 4 uur zelfstudie en huiswerk per week, afhankelijk van klachten en leervermogen. Wekelijks is er een webinar van 1,5 tot 2 uur voor toelichting en vragen. De training is beschikbaar voor individuen via open inschrijving en voor (incompany)groepen die centraal worden aangemeld en ingepland.

UITVOERENDE

Zeer ervaren en gekwalificeerde Cenzo-psychologen, geregistreerd als GZ-psycholoog BIG, A&O- of A&G-psycholoog NIP.

DUUR

Zes weken.

RENDEMENT

Elke deelnemer stelt eigen persoonlijke doelen op en krijgt meer inzicht in het eigen denken en doen. Cenzo meet het effect van de training met een effectmeting.

AANTAL DEELNEMERS

Minimaal 10 en maximaal 15 deelnemers per groep.

TARIEVEN 2027

STANDAARD TARIEVEN

Individuele blended e-healthtraining

Standaardtarief per deelnemer

€ 408,00

Exclusief 21% btw. Prijspeil 2027. Inclusief werkboek en één jaar toegang tot de e-learningomgeving met trainingsmateriaal, oefeningen en video's.

OPMERKINGEN

Interesse? Neem contact met ons op. Individuele deelnemers kunnen zich via open inschrijving op onze website aanmelden. Cenzo heeft een landelijke dekking. Meer informatie over ons bedrijf en onze producten vindt u op www.cenzo.nl.