



## PSYVITAAL - TRAININGSPROGRAMMA

### Introductie

Het besef dringt steeds meer door dat er veel winst in gezondheid en het functioneren van mensen te halen is wanneer we gewenst gedrag, emoties en cognities identificeren en stimuleren.

PsyVitaal is een preventief trainings- en coachingsprogramma gebaseerd op het gedachtegoed van de **positieve psychologie**. Het programma gaat over het vergroten van inzicht in eigen lichamelijke, geestelijke en emotionele kracht wat leidt tot versterking van de gezondheid en bevordering van de vitaliteit. Het resultaat is verhoging werkprestatie, verbetering gezondheid, minder uitval, meer inspiratie.

Het programma richt zich primair op medewerkers en heeft een aparte module specifiek voor managers, casemanagers, verzuimcoördinatoren en HR-functionarissen die in hun werk gezondheid, vitaliteit en welzijn van werknemers ondersteunen.

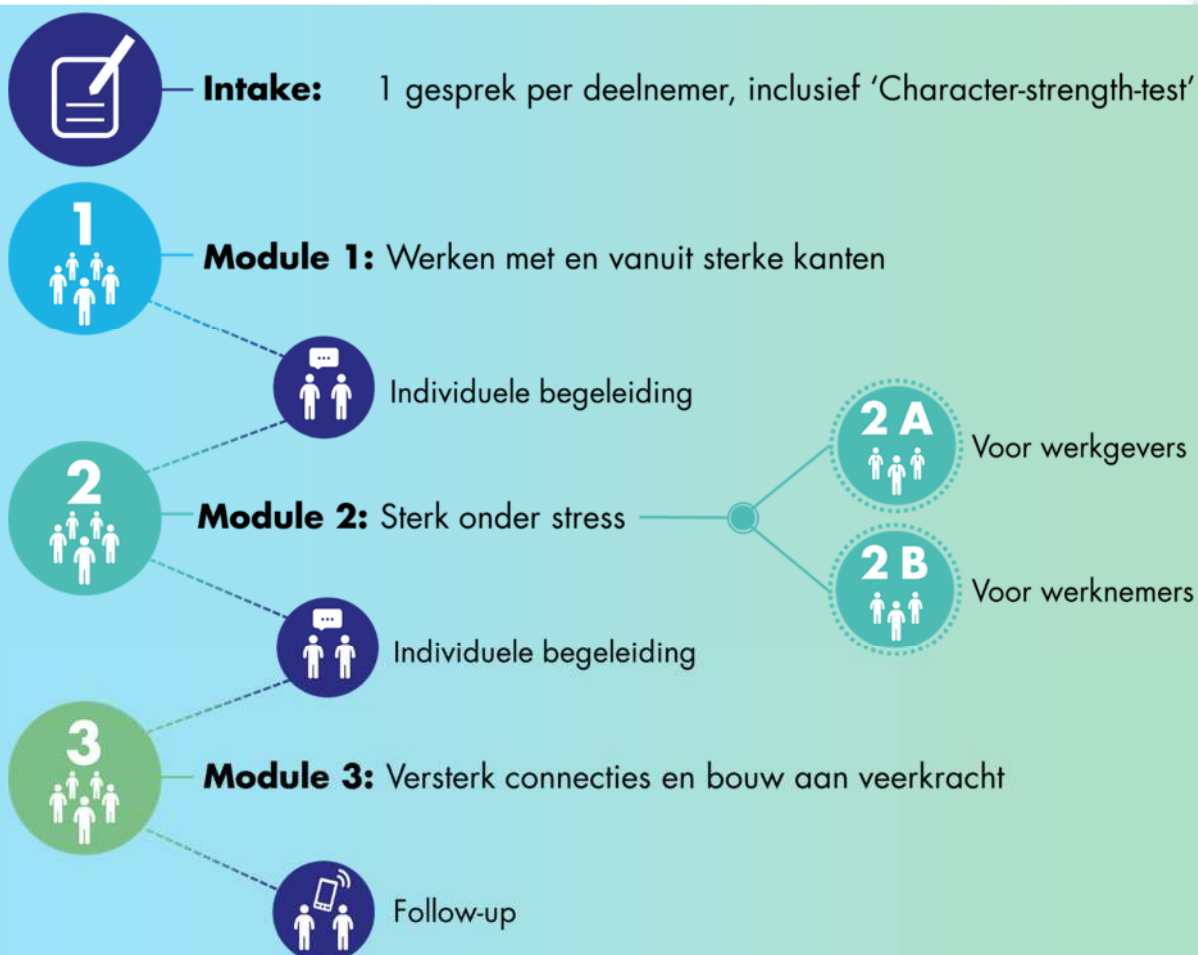
- ✓ **VERHOOG VITALITEIT EN VERMINDER STRESS**
- ✓ **VERSTERK JE GEZONDHEID**
- ✓ **WERKEN MET EN VANUIT STERKE KANTEN**
- ✓ **VERHOOG WERKPLEZIER EN VERBETER CONNECTIES**

### Onze missie

“Komen tot medewerkers die zich bewust zijn van en verantwoordelijk voelen voor hun eigen gezondheid en inzetbaarheid binnen een vitale organisatie, waardoor medewerkers ook op langere termijn veerkrachtig, energiek en gemotiveerd blijven.”

### Het programma

Het trainingsprogramma bestaat uit een intake, drie trainingen van vier uur en individuele begeleiding waarin deelnemers theorie en oefeningen doorlopen gebaseerd op het gedachtegoed van de positieve psychologie. De opbouw ziet er als volgt uit:



**Op maat:** Naast het doorlopen van het volledige programma is het ook mogelijk om de trainingen los af te nemen.

## Waar gaat het om?

De trainingen bevatten een mix van theorie en oefeningen om het eigen gedragsrepertoire te versterken, gebaseerd op positieve psychologie met een positieve invloed op vitaliteit en gezondheid. Daarnaast reiken de trainingen effectieve en de nieuwste wetenschappelijke onderbouwde handvatten aan om gezondheid en vitaliteit te bevorderen.

Alle trainingen sluiten af met het opstellen van een persoonlijk plan van aanpak. Hierdoor worden de deelnemers in staat gesteld zelf een actieve rol op te pakken en te oefenen met nieuw gedrag wat leidt tot bevordering van gezondheid en vitaliteit.

## Door wie?

De trainingen worden verzorgd door Cenzo-partner Open en Eerlijk Coaching (OEEC). OEEC is een kwaliteitsfranchise organisatie van gecertificeerde coaches en trainers.



## TARIEVEN

Onderdeel	Doelgroep			
	werknemers	werkgevers	Selectief	Compleet
Vorbereidend interview	✓		✓	✓
Intake (1 p/deelnemer)	✓	✓		✓
Module 1	✓	✓	☐ € 865,00	✓
Module 2 A	✓		☐ € 865,00	✓
Module 2 B		✓	☐ € 865,00	✓
Module 3	✓	✓	☐ € 865,00	✓
Individuele begeleiding (2 p/deelnemer)	✓	✓		✓
Follow-up (1 p/deelnemer)	✓	✓		✓
<b>Totaal tarief Compleet</b>				<b>€ 7.446,00</b>

Dienstverlening is Btw-plichtig, tarieven zijn exclusief BTW

Bezoek [www.cenzo.nl](http://www.cenzo.nl) voor meer informatie of neem contact met ons op. We zijn bereikbaar via [info@cenzo.nl](mailto:info@cenzo.nl) of **020 - 420 29 99**

**Cenzo B.V.**  
Stationsweg 24  
1441 EJ Purmerend



## VITALITEITZORG OP MAAT

**Cenzo B.V.** • Stationsweg 24 • 1441 EJ Purmerend