



Productsheet

Mentale Vitaliteitscampagne "In Balans"

Tijdens de "Week van de Werkstress": 12-18 november 2018

Contractant:	Cenzo B.V.
Leverancier:	Cenzo-partner OEEC (Open en Eerlijk Coaching)
Naam product:	Mentale Vitaliteitscampagne "In Balans"
Doel:	Het doel van deze campagne is het op een laagdrempelige wijze creëren van bewustwording bij de medewerkers en het versterken van eigenaarschap op het gebied van mentale vitaliteit.
Doelgroep:	Medewerkers die (on)bewust onmacht en stress ervaren in werk/privé/relatie, willen leren hoe hiermee om te gaan en meer ontspanning en balans willen ervaren.
Omschrijving product:	<p>Met deze campagne nodigen wij medewerkers uit om te ontdekken, te ontzorgen en te ontspannen. Één week lang gaan zij aan de slag met verschillende korte, praktische oefeningen en verdiepingsvragen.</p> <p>Via een mailinglijst wordt dagelijks een korte video verstuurd met het onderwerp van de dag, behandeld door een professionele coach. Onderwerpen zoals: Ontdekken wat jou persoonlijk écht ontspant, de invloed van complimenten en hoe we anders kunnen omgaan met onze zorgen. Per onderwerp wordt een korte praktische oefening aangeboden die je helpt meer in balans te zijn en beter te ontspannen. En in het bijbehorende (fysieke) dagboek vind je verdiepingsoefeningen voor als je een stapje verder wilt gaan met het onderwerp.</p> <p>In een besloten Facebook groep kunnen de medewerkers hun eigen ervaringen delen en vertellen wat voor hen werkt en wat niet. Ook kunnen zij vragen stellen aan de coaches, zowel in deze groep als via een persoonlijk bericht.</p>

Resultaat:

- Bewustwording van en inzicht in persoonlijke gedachtepatronen en gedrag.
- Beheersing van praktisch toepasbare methoden om meer ontspanning en balans te ervaren.
- Vermindering van ervaren werkdruk, stress en spanning.
- Delen van ervaringen en versterkte sociale contacten.

Werkvorm:

- **Introductie/wervingsvideo:** In deze video van ongeveer 2 minuten leggen we het programma uit, benoemen we het doel en resultaat van het de campagne, besteden we aandacht aan mogelijke signalen en redenen om hieraan deel te nemen en laten we enkele ervaringsdeskundigen aan het woord.
- **Dagelijkse campagnevideo:** Elke campagnedag een korte video (ongeveer 1,5 - 2 minuten), waarin we vanuit een theoretisch kader de focus leggen op praktische oefeningen en tools om medewerkers vanuit een begrijpelijke context zelf te laten ervaren.
 - **De video's en onderwerpen** zijn opeenvolgend in diepgang.
 - De video's starten met een "inleider", die dagelijks het onderwerp op een herkenbare, frisse en laagdrempelige manier inleidt.
 - Alle video opnames worden verzorgd door een externe professional.
- **Fysieke give-away:** Ter ondersteuning zal voor elke deelnemer een dagboek worden gemaakt. In dit dagboek staan per (campagne)dag afbeeldingen van het onderwerp, de oefeningen/tools, verdiepingsvragen en ruimte voor persoonlijke aantekeningen.
 - Het dagboek zal worden ontworpen en aangeleverd worden door Cenzo/OEEC. De organisatie dient zelf zorg te dragen voor de verspreiding naar de deelnemers.
 - Als extra optie wordt aangeboden om het versturen door Cenzo/OEEC te laten verzorgen.

Tijdens deze campagne bieden wij verschillende niveaus van diepgang, om zo het maximale resultaat te bereiken bij iedere medewerker:

- **Basisniveau:** Laagdrempelig. Alleen dagboek, dagelijkse video met theorie en oefening.
- **Verdiepingsniveau:** Aanvullende verdiepende vragen, thuis- en werkuitdagingen.
- **Expert ondersteuning:** In de besloten Facebook groep kunnen deelnemers vragen stellen aan professionele coaches.

Ook is er de mogelijkheid om via een persoonlijk Facebookbericht een vraag te stellen. De vragen worden door OEEC coaches zo snel mogelijk, doch uiterlijk binnen 24 uur beantwoord.

Extra optie: eigen huisstijl, logo's en intro
Standaard wordt deze campagne vanuit het Cenzo en OEEC huisstijl en logo's geleverd. Als extra optie is het mogelijk om deze vitaliteitscampagne voor jullie organisatie op maat te maken: We gebruiken dan **jullie huisstijl kleuren en logo**. Zowel in de video's, facebookgroep als in het dagboek. Daarnaast wordt er één pagina ingevuld door een introductietekst van iemand uit jullie organisatie. Dit versterkt de identiteit van de campagne.

Deze 7-daagse campagne is gebaseerd op ons succesvolle 10-daagse vitaliteitsprogramma 'In balans'. Deze campagne heeft als extra thema's o.a. ademhaling, klagen en afleidingen.

Duur: 7-daagse campagne voor de deelnemers tijdens de Week van de Werkstress (start op 12 november 2018).

Interne communicatie/werving

Er wordt (kosteloos) communicatiemateriaal aangeboden voor werving en aanmelding voor de vitaliteitscampagne:

- Introductie/wervingsvideo
- Tekst voor interne communicatie/werving
- Digitale flyer voor interne communicatie/werving
- Fysieke flyer voor interne communicatie/werving

Prijs: € 15,- per deelnemende medewerker.

Als aantal deelnemende medewerkers wordt het aantal medewerkers aangehouden wat zich via het aanmeldformulier heeft ingeschreven.

Indien gewenst kan er met de organisatie een maximum aantal aanmeldingen worden afgesproken.

De dagboeken zijn bij deze prijs inbegrepen. Alle dagboeken worden per deelnemende organisatie op één centraal adres afgeleverd.

Alle tarieven zijn excl. BTW.

Extra opties:

- Tegen een meerprijs van € 3,- per medewerker kunnen wij de dagboeken naar elke medewerker individueel toesturen.
- Tegen een meerprijs van € 1500,- per organisatie wordt deze vitaliteitscampagne op maat gemaakt: We gebruiken dan jullie **huisstijl kleuren en logo**. Zowel in de video's, facebookgroep als in het dagboek. En in het dagboek staat 1 pagina met jullie introductietekst.

Alle tarieven zijn excl. BTW.

Max. aantal deelnemers:

Geen maximum aantal deelnemers. Indien gewenst kan er met de organisatie een maximum aantal aanmeldingen worden afgesproken.

Annuleringsvoorwaarden:

Zie onze Algemene Voorwaarden

Rendement:

Bewustwording van eigen gedachtepatronen, gedrag en eigen verantwoordelijkheid voor mentale vitaliteit. Daarnaast versterking van communicatie en sociale steun bij collega's.
Verlaging van de ervaren stress en onmacht.

Randvoorwaarden

- Van het door OEEC en Cenzo verstrekte materiaal blijven alle rechten aan haar voorbehouden. Dit geldt voor de inhoud van de fysieke give-away en alle door OEEC verzorgde video's.

Opmerkingen:

- Onze trainingen en individuele coaching bieden wij in heel Nederland aan.
- Wij hebben diverse mogelijke vervolgtrajecten en andere producten beschikbaar.
- Onze algemene voorwaarden zijn gedeponereerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: www.oeec.nl/algemene-voorwaarden
- Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: www.oeec.nl/gedragscode
- Meer informatie over ons bedrijf, wie we zijn en onze producten is te vinden op onze website www.cenzo.nl en www.oeec.nl.