

**GROEPS-  
TRAINING**



## **SAMEN GROEIEN IN MENTALE VITALITEIT**

Hoe draagt u bij aan een vitale organisatie met mentaal vitale medewerkers? Échte structurele verandering in mentale vitaliteit, het voorkomen van psychisch verzuim en ongewenst verloop wordt alleen bereikt als er zowel vanuit werkgevers- als werknemersperspectief bewustwording, eigenaarschap en handelingsperspectief gecreëerd wordt. Vanuit deze visie bieden wij groepstrainingen specifiek voor leidinggevenden, teams en medewerkers. Zo komen we tot energieke, gemotiveerde en veerkrachtige medewerkers in een vitale organisatie.

- ✓ **ERVAREN EN GEKWALIFICEERDE TRAINERS**  
GZ- EN A&G-PSYCHOLOGEN EN GECERTIFICEERDE COACHES
- ✓ **BEWEZEN EFFECTIEF**  
TOENAME MENTALE VITALITEIT: ENERGIE, MOTIVATIE EN VEERKRACHT
- ✓ **AFGESTEMD OP UW ORGANISATIE**

## Waarom onze groepstrainingen?

### Trainers

Wij werken uitsluitend met gecertificeerde coaches (ICF en NOBCO), GZ-psychologen (BIG) en A&G-psychologen (NIP), die zeer ervaren zijn in en affiniteit hebben met het geven van groepstrainingen. In combinatie met hun ruime ervaring in individuele mentale zorgverlening, zijn zij specialist bij uitstek!

### Bewezen effectief

Door begin- en eindmetingen volgens een door TNO ontwikkelde vitaliteitsvragenlijst is bewezen dat onze trainingsprogramma's leiden tot toename van de mentale vitaliteit. Hiermee verbeteren de energie, motivatie en veerkracht van de medewerkers. Dit leidt tot een besparing van werkgeverskosten (afname verzuim en toename productiviteit) en zorgkosten.

### Afgestemd op uw organisatie

Ons brede aanbod van trainingsprogramma's varieert in opzet, thematiek, duur en groepsgrootte. De modulair opgebouwde programma's worden op de wensen, thema's en problematiek binnen uw organisatie afgestemd. Zo sluiten onze groepstrainingen optimaal aan bij de praktijk en komen we tot een maximaal resultaat.

## Dienstenaanbod

### Groepstrainingen voor leidinggevenden

#### Vitaal leidinggeven

Deze training is voor leidinggevenden en/of HR-professionals die willen leren om psychische- en/of verzuimsignalen te (h)erkennen, uitval/verloop vóór te zijn en het juiste gesprek op het juiste moment hierover te voeren met de medewerker. Deze aanpak leidt tot het verlagen en voorkomen van verzuim.

Wij stemmen de inhoud van de training af op de verzuimthema's, het verzuim- en preventiebeleid en interventiemogelijkheden van uw organisatie.

### Online trainingsprogramma

#### Stress begrijpen en het voor je laten werken

M.b.v. een e-learning omgeving, video's, oefeningen, een fysiek werkboek en live webinars met de trainer leert de medewerker middels praktische stappen in 6 weken omgaan met 'ongezonde' stressreacties en de weerbaarheid te vergroten.

## Trainingsmodules

Wij stellen een trainingsprogramma samen, afgestemd op de wensen, thema's en problematiek binnen uw organisatie. Hierbij zijn o.a. onderstaande modules mogelijk:

### **Veerkracht**

Het vergroten van de (individuele) mentale veerkracht en leren omgaan met stress en tegenslag. Groepsgesprekken, het delen van ervaringen en een praktische oefening zijn belangrijke onderdelen hierin, ondersteund door een theoretisch kader.

### **Effectief omgaan met (werk)druk en (werk)stress**

In veel organisaties is werkdruk(beleving) een belangrijke oorzaak van stress, ineffectiviteit en psychisch verzuim. We behandelen praktische oplossingen en inzichten om werkstress te herkennen en werkdruk effectief te bestrijden.

### **Eigen regie**

Op basis van de Cirkel van invloed onderzoeken we hoe je de eigen invloed maximaal kunnen aanwenden en regie kunnen nemen.

### **Persoonlijk leiderschap**

Ontwikkel de vaardigheid om jezelf te leiden en richting te geven zodat je jouw potentieel maximaal kan benutten.

### **Kernkwaliteiten**

Leer kwaliteiten te herkennen en benutten van jezelf en anderen (bijv. teamleden) en leer hoe je anders kunt omgaan met je persoonlijke valkuilen.

### **Verbindend communiceren**

Leer volledige verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen waarnemingen en interpretatie op basis van verbinding en wederzijds respect.

### **Besluitvorming**

Leer groepsbeslissingen te nemen op basis van Deep Democracy en de Consent methode.

### **Feedback geven en ontvangen**

Leer feedback te geven en ontvangen en hiermee te groeien, zowel op persoonlijk- als op teamniveau.

### **Ontspannen**

Met behulp van mindfulness oefeningen krijgen deelnemers ervaringen én een tools om beter te kunnen ontspannen.

### **In Beweging**

Medewerkers met psychische en/of lichamelijke klachten leren in vijf stappen sporten in te zetten om zich beter te voelen in hun werk en dagelijks leven, via een psychologische aanpak.

### **ActionTypes®**

Versterkt de samenwerking, communicatie en veerkracht van teams door inzicht, persoonlijke ontwikkeling en interactieve fysieke activiteiten

## De juiste mentale zorg op het juiste moment!

Landelijk leveren onze ervaren en gekwalificeerde psychologen en coaches direct toegankelijke mentale zorg die leidt tot energieke, gemotiveerde en veerkrachtige medewerkers.

Met onze mentale zorg wordt uitval voorkomen, de verzuimduur verkort en komen we tot duurzaam inzetbare medewerkers.

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

