

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

AUTOGENE TRAINING - ZELFONTSPANNING

EEN GECONCENTREERDE EENVOUDIGE ZELFONTSPANNINGSMETHODE!

I.S.M. 

OMSCHRIJVING

Introductie

Wat is autogene training?

Autogene training is een geconcentreerde zelfontspanning en biedt de mogelijkheid om een toestand te bereiken van weldadige rust.

Via zeer eenvoudige oefeningen leer je stap voor stap hoe je snel en bijna overal tot rust kan komen en hoe je stress en vermoeidheid kan verminderen.

Omschrijving

Het is geen geheim dat er steeds meer verwacht wordt van de werknemer. Dit kan al snel leiden tot (psychische) klachten. Het resultaat: langdurige afwezigheid.

Bedrijven kunnen zo hun personeelsleden verwennen en hun productiviteit verhogen. Een tevreden, uitgeslapen werknemer is productiever op het werk, kan beter opschieten met collega's, is positiever, heeft geen last van burn-out of andere psychologische ziektes en is daardoor minder afwezig.

Een win / win situatie!

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze training is bedoeld voor mensen die zich moeilijk kunnen ontspannen en daardoor weinig kunnen verdragen van hun collega's. Het kan helpen bij stress, piekeren, slapeloosheid, vermoeidheid, paniekaanvallen, faalangst, migraine, spierspanningen, overspannenheid, hyperventilatie, burn-out, maagklachten, depressie, hoog sensitiviteit, enz.

Voorkennis

Voor deze workshop is geen enkele voorkennis vereist.

Methodologie

Autogene training wordt gegeven in groepen van maximum 15 personen met telkens 8 lessen van 60 minuten. Er wordt één week tussen de lessen om het geleerde in te oefenen. Elke deelnemer ontvangt een syllabus, die wekelijks wordt aangevuld.

PROGRAMMA

- Via zeer eenvoudige oefeningen leer je stap voor stap hoe je bijna overal tot rust kan komen en hoe je stress en vermoeidheid kan verminderen.
- Ook worden verschillende houdingen aangeleerd zodat iedereen op een comfortabele manier tot ontspanning kan komen.