

# INTEND

CENTRA VOOR WERK & PSYCHE

## Ontspanningstraining

### Doel

De ontspanningstraining is een vervolgmodule na 'Inzicht in stress en stressklachten'. U leert beter te ontspannen.

### Doelgroep

Mensen die moeite hebben zich te ontspannen.

### Werkwijze

De training vindt plaats in groepen van minimaal 6 tot maximaal 12 deelnemers. U wordt door middel van oefeningen en huiswerkopdrachten bewust van uw lichamelijke spanning en u leert ontspanningsvaardigheden. Ook wordt er praktische informatie gegeven over hoe om te gaan met verschillende slaapproblemen.

### Resultaat

U kunt beter ontspannen en bent aan de hand van een plan in staat ontspanning te behouden en terugval te voorkomen.

### Duur

De ontspanningstraining bestaat uit 3 groepsbijeenkomsten van anderhalf uur, met de frequentie van 1 sessie per week. Deze training kan ook via de e-health methode gevolgd worden. Voor bedrijven kan de module op maat gegeven worden.

### Meer informatie

Voor meer informatie kun u contact opnemen met een van de medewerkers van INTEND, tel. 038-4675680. Meer informatie over **INTEND** is te vinden op [www.intend.nl](http://www.intend.nl).