

Personalized Groep Trainingen (PGT)



Tijdens een vrijblijvend kennismakingsgesprek inventariseer ik jullie visie, kennis, wensen en behoeften. Op basis hiervan maak ik een op maat gemaakt plan. Groepsprogramma's kunnen uitgevoerd worden in de vorm van een halve dag, hele dag, of meerdere dagen, on site en off site.

Prijzen op aanvraag - Neem [contact](#) op voor meer informatie en om een kennismakingsgesprek te plannen.

Groepstrainingen zijn bedoeld om samen te onderzoeken en te oefenen hoe we omgaan met stressvolle situaties, wat er in ons lichaam gebeurt en hoe de individuele reacties de groep beïnvloeden. Door meer inzicht te krijgen, leren we deze dynamieken te herkennen: we triggeren elkaar vaak onbewust, maar met meer bewustzijn en aandacht kunnen we kiezen voor begrip, de-escalatie en steun.

Wat kun je verwachten:

- Inzicht in Anatomie en Fysiologie: Krijg inzicht in de verbinding tussen lichaam en geest en de stressrespons, wat ons begrip van onze reactieve gedragingen en die van anderen vergroot.
- Lichamelijke Oefeningen: Doe mee aan activiteiten die helpen fysieke stress los te laten en leer hoe je stressgerelateerde klachten kunt voorkomen.
- Mentale en Concentratieoefeningen: Verbeter je focus en aandacht door gerichte oefeningen.
- Ademhalingstechnieken: Oefen ademhalingsoefeningen om je energieniveau te verbeteren, balans te brengen of ontspanning te bevorderen.
- Social Engagement Practices: duidelijker intentie en communicatie om beter en effectiever samen te werken.

Waarom kiezen voor 2b.inyourBody PGT ?

- Het bevordert een positieve (bedrijfs)cultuur waarin zelfzorg en duurzaam welzijn prioriteit hebben.
- Het draagt bij aan een significante vermindering van ziekteverzuim door preventie van stress gerelateerde problemen .
- Het versterkt de groepsdynamiek, evenals begrip, empathie communicatie en saamhorigheid onder de deelnemers.
- De oefeningen zijn praktisch, toepasbaar en eenvoudig te integreren in je dagelijkse leven.