

Beweeegprogramma “Loop je stress weg”

Gerard Oud
4 januari 2016

Beweegprogramma “Loop je stress weg”

Door te bewegen verdwijnen de gevoelens van stress uit je lichaam en wordt het makkelijker om over die stressgevoelens te praten. Je komt terug met een fijn en voldaan gevoel. Ik sport zelf al meer dan 40 jaar en ervaar elke keer weer de ontspanning die optreedt na een training. Het doel van dit beweegprogramma is om mensen te laten ervaren wat lopen met je doet en dat het stressgevoelens wegneemt. Door het programma leren mensen wat sporten is en kunnen hierna zelfstandig bij een sportclub verder.

Wat houdt het in?

“Loop je stress weg” is een beweegprogramma van 13 weken, waarbij ik tijdens het sporten samen met elke deelnemer onderzoek waar de gevoelens van werkstress vandaan komen en wat je eraan kunt doen. Het is persoonlijke begeleiding tijdens het sporten, waarbij soms na afloop nog behoefte kan zijn om verder te praten.

De opzet van het programma

De opzet is om met een groepje van maximaal 5 deelnemers te beginnen met sporten en dat heel langzaam op te bouwen. Na drie weken vindt een evaluatiemoment plaats. Gaat de groep door dan volgen nog 10 sessies. Elke training begint met een warming-up. Een aantal



oefeningen om warm te worden en de spieren los te maken. De oefeningen hebben ook als doel om de coördinatie te verbeteren. Na de warming-up volgt de kern, het actieve deel van de training. In het begin zal dit deel relatief kort zijn, maar ook tijdens de rest van het programma blijft het laag intensief. Er zal in het begin nog veel gewandeld worden. Na het actieve deel doen we weer een aantal oefeningen om af te koelen en de spieren weer tot rust te brengen door te rekken. Na 13 keer moet elke deelnemer

in staat zijn om 15 minuten achter elkaar hard te lopen. In het begin zijn de trainingen 30-40 minuten, aan het eind van het programma is dat ongeveer een uur.

De bedoeling is om het programma heel laagdrempelig aan te bieden. Het is het meest effectief als de sessies geheel of gedeeltelijk binnen werktijd plaatsvinden. Het kost de betrokken medewerkers dan geen extra tijd. De activiteit start altijd op of vlakbij de werklocatie.

Doelgroep

“Loop je stress weg” is bedoeld voor mensen die last hebben van gevoelens van werkstress en weinig of niet sporten.

Voor medewerkers die wel al actief sporten kan een programma voor gevorderden aangeboden worden gebaseerd op dezelfde formule maar met een intensiever trainingsprogramma. Voor medewerkers, die vanwege een lichamelijke belemmering niet kunnen hardlopen kan het programma ook op de fiets of in de vorm van wandelen worden aangeboden.

Doel van “Loop je stress weg’

1. Ervaren dat door de looptraining stressgevoelens verdwijnen
2. Door de persoonlijke begeleiding tijdens het lopen wordt het duidelijk wat de oorzaak is van het gevoel van werkstress
3. Na afronding van het programma kan iemand 15 minuten achter elkaar hardlopen

Randvoorwaarden/uitgangspunten

Het programma wordt laagdrempelig aangeboden:

- Geheel of gedeeltelijk in werktijd
- Wordt door de werkgever vergoed
- Op werklocatie of daar dicht bij in de buurt

Het is niet vrijblijvend: je doet mee aan 3 sessies en als je verder wilt daarna aan 10 sessies

Elke deelnemer heeft een doktersverklaring dat hij/zij laag intensief aan sport mag doen

Deelname is voor eigen risico.

Aanpak

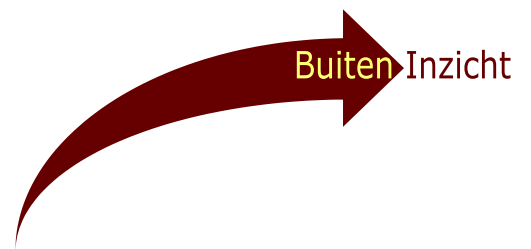
De deelnemers worden door de opdrachtgever geselecteerd. Vooraf vindt met elke deelnemer een intakegesprek plaats van 30 minuten om kennis te maken en het programma uit te leggen. Er zal soms na de training behoefte zijn om met een deelnemer nog verdiepend verder te praten. Na drie weken vindt een evaluatie plaats. Over de resultaten daarvan wordt de opdrachtgever geïnformeerd. Daarna worden afspraken gemaakt over de volgende reeks van 10 trainingen. Na 13 keer wordt het programma afgesloten met een evaluatie met de deelnemers. Elke deelnemer krijgt een persoonlijk advies voor vervolgactiviteiten zowel sportief als qua begeleiding. De opdrachtgever krijgt een rapportage van het verloop van het programma met een voorstel voor vervolgactiviteiten.

Kosten

Het beweegprogramma “Loop je stress weg” bestaat uit twee delen.

Het eerste deel van 3 trainingen bestaat uit een intakegesprek met elke deelnemer, 3 trainingen, evaluatie en een rapportage naar de opdrachtgever. Het tweede deel bestaat uit 10 trainingen, evaluatie, advies/adviesgesprek met elke deelnemer en een rapportage met een voorstel voor vervolg naar de opdrachtgever.

	1 deelnemer	2 deelnemers	3 deelnemers	4 deelnemers	5 deelnemers
1 ^e deel	350	450	550	650	750
2 ^e deel	850	1075	1300	1525	1750
totaal	1200	1525	1850	2175	2500



De genoemde bedragen zijn exclusief BTW.

Voor meer informatie

Gerard Oud

0575-470086

06-30381484

www.buiteninzicht.nl

goudct@kpnmail.nl