

**Beweeg naar: vitaliteit
energie
plezier
bewust leven**

BEWEEG
NAAR
BETER

Re-integratie trajecten

Vanuit de GGZ erkende methode psychomotorische therapie (PMT)

Inhoud

3	Probleemstelling
4	Over Beweeg Naar Beter
5	Over de oprichter
6	Werkwijze (PMT)
7	Traject
8	Voordelen
9	Tarieven
10	Contact informatie

Probleemstelling

Uitgevallen. Welke hulp is passend?

De snelle en (digitaal) verbonden samenleving van vandaag vraagt veel van werkgevers en werknemers. Veel mensen staan continu 'aan' en zoeken regelmatig ontspanning door series en films te kijken, of op een andere manier op een scherm bezig te zijn.

Bewegen, actief ontspannen en luisteren naar wat je lichaam je vertelt zijn activiteiten en vaardigheden die niet altijd meer vanzelfsprekend zijn.

Op deze manier alle ballen hoog proberen te houden terwijl de gedachte niet 'zwak' te willen zijn op de achtergrond vaak ook nog een rol speelt, kan leiden tot burn-out klachten en uitval op werk.

Zoeken naar hulp is dan soms nodig, maar ook lastig. Lange wachtlijsten, hoge kosten en veel verschillende 'coaches' die hulp bieden.

Wat is een verantwoorde en betaalbare manier om te werken aan herstel? En kan dat zonder op op een wachtlijst te worden geplaatst?

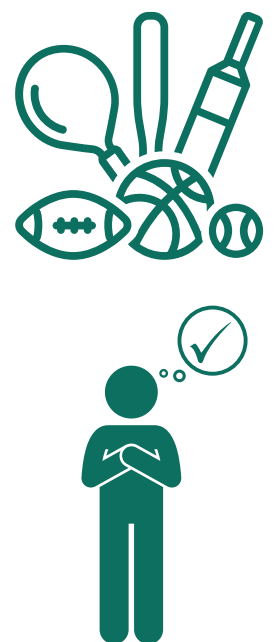


Geen wachtlijst wel professionele hulp

- **Beweeg Naar Beter** werkt vanuit de **GGZ erkende methode** psychomotorische therapie (**PMT**).
- Deze ervaringsgerichte methode is **dynamisch en actief**. Door in beweging te komen in sport- en spelsituaties wordt gewerkt aan **vitaliteit en conditie** opbouw.
- Tegelijkertijd worden **belemmerende patronen bloot gelegd** en wordt er gewerkt aan het vergroten van het lichaamsbewustzijn.

Een **actieve en effectieve methode** om te werken aan herstel, **zonder wachtlijst**.

Beweeg Naar Beter biedt **re-integratie trajecten** voor mensen die om wat voor reden dan ook zijn uitgevallen.



Over Beweeg Naar Beter

Missie

Beweeg Naar Beter wil werknemers en werkgevers op een actieve en leuke manier inzicht geven in hun gedrag, gedachten en gevoel, om met energie, plezier en bewustzijn weer aan het werk te kunnen.

Middels de GGZ erkende methode PMT helpt Beweeg Naar Beter mensen op verantwoorde wijze op weg naar duurzaam herstel.

Visie

We leven in een snelle, dynamische maatschappij die veel vraagt van werkgevers en werknemers. We staan te weinig stil bij wat echt belangrijk is, hoeveel we aan kunnen en waar onze behoeften en grenzen liggen.

In contact komen met wat je lichaam je vertelt is essentieel om kunnen blijven presteren, ontspannen en plezier te houden in je werk- én privéleven.

Een actieve, ervaringsgerichte werkwijze als PMT is uitermate geschikt om op een leuke manier te werken aan vitaliteit en weer in contact te komen met jezelf.



Over de oprichter

Sport en bewegen zijn sinds mijn jeugd al niet weg te denken uit mijn leven. Voetbal, hockey, taekwondo, judo en later vooral surfen. Tijdens uitdagende periodes, zoals na het verlies van mijn moeder, ervaarde ik hoe helpend sport en beweging kan zijn bij verwerking, het opbouwen van zelfvertrouwen en het leren luisteren naar je eigen behoeften en grenzen.

Ik ontdekte psychomotorische therapie (PMT), waarbij sport, spel en lichaamsgericht werken word ingezet als middel om inzicht te krijgen in gedrag, gevoel en gedachten.

Deze methode bleek zo krachtig en waardevol dat ik na de vierjarige opleiding tot psychomotorisch therapeut Beweeg Naar Beter oprichtte.

Het doel: PMT in te zetten voor mensen die om wat voor reden dan ook uit zijn gevallen op hun werk en bij het hervinden van hun (werk) geluk en energie hulp nodig hebben.

Alleen praten is niet altijd voldoende. Ervaren en simpelweg doen kan zelfs passender en efficiënter zijn. Gaandeweg ontdekken wat wel of niet haalbaar is, oefenen met nieuw gedrag en op een actieve en leuke manier werken aan herstel is wat Beweeg Naar Beter biedt.

Neem gerust contact als u meer informatie wilt!

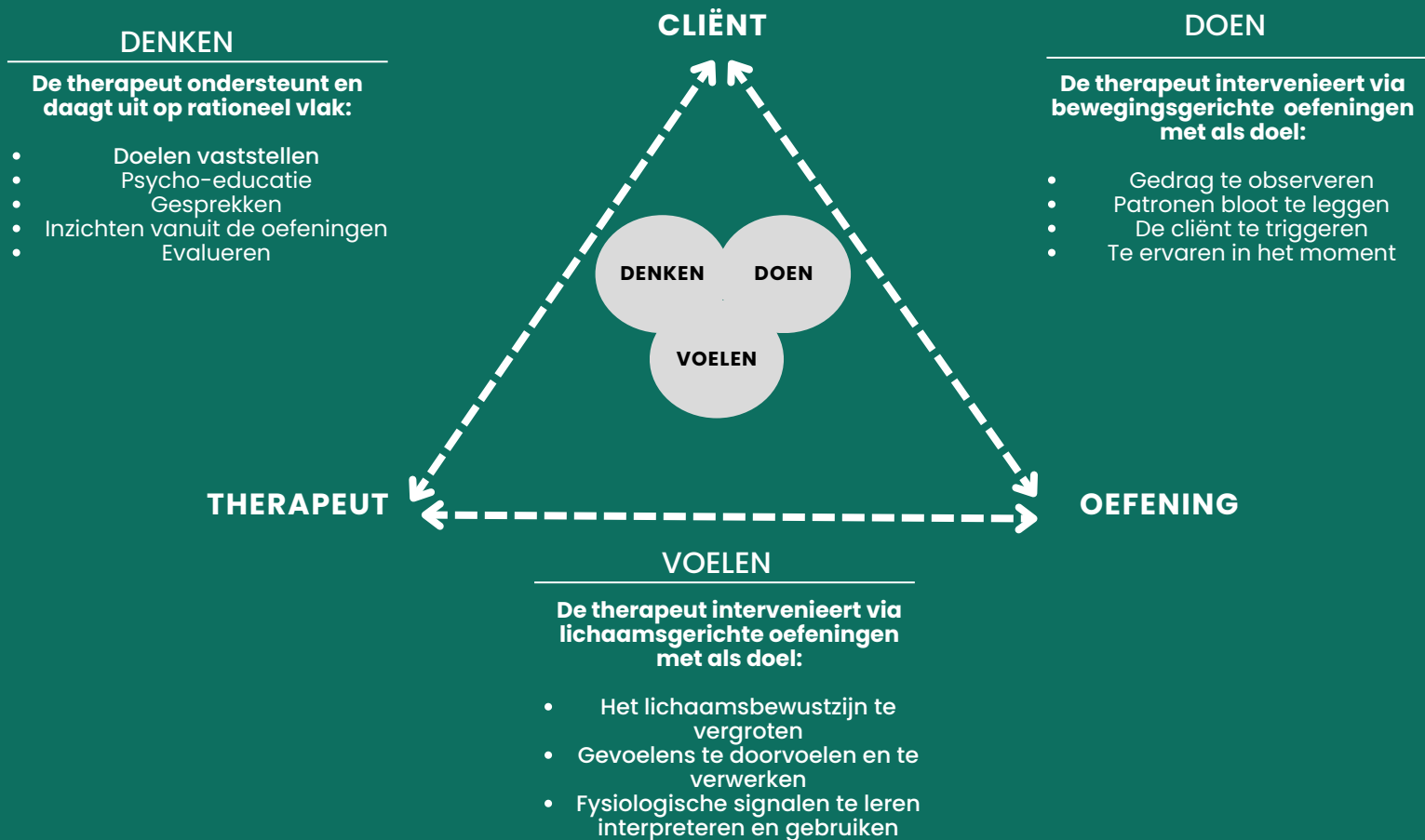
Hartelijke groet,

Titus



Titus Vriend , oprichter

Werkwijze



PMT gaat uit van de wisselwerking tussen gedachten, gevoel en gedrag. Binnen de sessies worden **bewegingsgerichte en lichaamsgerichte oefeningen** speciaal ontworpen en aangeboden, afgestemd op de hulpvraag en mogelijkheden van de cliënt.

De **kracht** van de interventies zit in het **ervaringsgerichte karakter**. Door in het moment stil te staan bij wat er gebeurt kan de cliënt letterlijk ervaren wat voor gedrag naar voren komt en wat voor gedachten en gevoelens daarbij opkomen.

Vervolgens kan er worden geoefend met **nieuw gedrag**, kunnen er **praktische handvatten** worden aangereikt en kan de cliënt tot **belangrijke inzichten** komen.

De interventies zijn bedoeld om door middel van sport, spel en bewegen **belemmerende patronen** in gedachten, gevoel en/of gedrag **bloot te leggen**. Daarnaast is **bewegen gezond** en werkt **doen** voor veel mensen beter dan zitten en praten.

Lichaamsbewustwording speelt naast bewegen en ervaren een essentiële rol. Door te leren **fysiologische signalen** op de juiste manier te interpreteren en in te zetten, geef je gehoor aan je **behoeften** en **grenzen**.

Hierdoor leef je **authentieker, bewuster** en is de **kans op stress kleiner**.

Traject

Een traject bij Beweeg Naar Beter bevat standaard:

- een intake
- 9 sessies PMT (1 sessie per week)
- een tussenevaluatie
- een afrondend gesprek

Bij de **intake** wordt de hulpvraag besproken. Er wordt uitgelegd hoe PMT werkt en hoe het traject er in grote lijnen uit ziet. Aan het einde van de intake wordt er gezamenlijk besloten of er een match is en of Beweeg Naar Beter kan helpen.

De inhoud van de oefeningen tijdens het traject worden specifiek afgestemd op de hulpvraag en mogelijkheden van de cliënt. Daardoor is elke traject anders. Voor de start van het traject maakt de therapeut een **behandelplan**. Hierin staan de behandeldoelen en een globale opzet van het traject per sessie.

De eerste sessie vindt plaats. De **start** van de behandeling draait om het opbouwen van een veilig werkklimaat, kennismaken met PMT en elkaar en het in kaart brengen van het energie niveau van de deelnemer.

Aan het einde van de vierde sessie vindt een korte **tussen evaluatie** plaats. De therapeut kijkt samen met de deelnemer hoe het traject tot dan toe is verlopen en of er zaken moeten worden bijgesteld.

Er vindt na de negen sessies een **afrondend gesprek** plaats, waarin de cliënt en therapeut evalueren. Het traject wordt afgerond of voortgezet indien gewenst.



INTAKE



BEHANDELPLAN



START



TUSSEN EVALUATIE



AFRONDING

Voordelen Beweeg Naar Beter

GEEN WACHTLIJST

ERKENDE METHODE

ACTIEF

PROFESSIONEEL

EFFECTIEF

Het uitvallen van een werknemer is in de eerste plaats vervelend voor de werknemer zelf. Professionele hulp is soms nodig en kan het herstel verduurzamen en versnellen.

Voor de werknemer betekent het uitvallen van een werknemer, naast zorgen om de persoon, ook een daling in de productiviteit en een stijging in de kosten. Spoedig, duurzaam herstel is daarom zowel op menselijk als financieel vlak essentieel.

Beweeg Naar Beter biedt een professioneel re-integratie traject, vanuit beweging en lichaamsgericht werken. Praten én doen.

Neem gerust contact op voor vragen, we helpen u graag!

Tarieven

Intake	€99,-
Traject (9 sessies en afronding)	€2499,-
TOTAAL	€2598,-
Extra sessies (optioneel)	€149,- per sessie

Bedragen zijn exclusief 21% BTW.

Het is noodzakelijk om voorafgaand aan het traject een intake te doen om samen te kijken of een traject bij Beweeg Naar Beter passend is.

Na de intake kan er vrijblijvend voor worden gekozen het traject voort te zetten of niet. Zo niet, dan worden vanzelfsprekend alleen de kosten voor de intake in rekening gebracht.

Als het traject wordt voortgezet betaalt u een vaste trajectprijs.

Indien er bij de afronding van het traject wordt geconstateerd dat er behoefte is aan verlenging, is er de mogelijkheid losse sessies bij te boeken.

Dan geldt er een vast gereduceerd tarief per extra sessie.



Vragen?

Neem contact op!

www.beweegnaarbeter.nl

info@beweegnaarbeter.nl

+316 27 46 61 33

