Ademwerk voor uw team, als maatregel tegen werkstress.

INFORMATIE VOOR HR EN LEIDINGGEVENDEN

Een ademwerksessie is een concrete maatregel die past in de RI&E en het plan van aanpak voor psychosociale arbeidsbelasting. Uw team leert in een dagdeel wat ademhaling met het zenuwstelsel doet, ervaart het in een begeleide sessie en gaat naar huis met technieken die het de volgende ochtend kan gebruiken.

Hoe een sessie verloopt

1. **Intake** met u als opdrachtgever: context, signalen in het team, doelen.
2. **Uitleg** over het zenuwstelsel en wat ademhaling daarmee doet.
3. **Begeleide groepssessie** van 45 tot 60 minuten, met muziek. Een blinddoek mag, hoeft niet.
4. **Nabespreking** met praktische technieken voor op het werk.

Deelname aan elk onderdeel is vrijwillig. Wie liever kijkt, kijkt. De sessie werkt voor sceptici en ervaren beoefenaars tegelijk, en de sceptici gaan vaak het diepst.

Waarom juist ademhaling

Ademhaling is de enige functie van het autonome zenuwstelsel die u bewust kunt sturen. Het Radboudumc liet in 2014 zien dat getrainde ademtechnieken het zenuwstelsel en de ontstekingsreactie meetbaar beïnvloeden (Kox e.a., PNAS). Stanford vond in 2023 dat vijf minuten ademoefening per dag de stemming meer verbeterde dan evenveel minuten mindfulness (Balban e.a., Cell Reports Medicine).

Wat er na de sessie gebeurt

Eén sessie is een goede middag. Een gewoonte ontstaat pas in de weken erna, en daar haken de meeste trajecten af.

In het kwartaalprogramma krijgt elke deelnemer drie maanden lang dagelijkse begeleiding van **Ada**, onze AI-coach via WhatsApp. Ada stelt een persoonlijk weekplan op, stuurt elke dag één korte oefening en vraagt hoe het ging. Sjoerd bepaalt de methode en leest mee.

Wat u meet

Voor de sessie vullen deelnemers een korte vragenlijst in (vijf items, gebaseerd op gestandaardiseerde stressindicatoren). Twee weken later dezelfde lijst plus een paar open vragen. U krijgt de uitkomst geanonimiseerd terug. In het kwartaalprogramma loopt de meting drie maanden door.

Eerder verzorgd bij

Albert Heijn, Unilever, VINCI Energies, A.S. Watson en WAF.

Sjoerd Righolt

Ademcoach en oprichter van De Adempauze, Zandvoort.
Begeleidt alle sessies zelf.

Drie manieren om te beginnen

Alle prijzen exclusief btw en reiskosten. Groepsgrootte 6 tot 25 personen, op uw locatie of extern.

VORM	WAT HET IS	PRIJS
De kennismaking	Een uur op locatie, bijvoorbeeld in de lunchpauze. Uitleg, twintig minuten samen ademen en een techniek die het team direct kan gebruiken. Boekt u binnen drie maanden een teamsessie, dan gaat de €450 van de prijs af.	€450
De teamsessie	Een dagdeel. Intake, uitleg, groepssessie, nabespreking en een follow-upgesprek na twee weken.	€1.250
Het kwartaalprogramma	De teamsessie plus drie maanden dagelijkse begeleiding door Ada voor elke deelnemer, wekelijkse check-ins, een voor- en nameting en een geanonimiseerd voortgangsrapport voor HR.	vanaf €1.950

Het kwartaalprogramma per teamgrootte

DEELNEMERS	PRIJS	PER DEELNEMER PER WERKDAG
Tot 10	€1.950	€3,00 bij 10
11 tot 18	€2.300	€1,97 bij 18
19 tot 25	€2.650	€1,63 bij 25

Gerekend over drie maanden van 65 werkdagen. Daarna verlengt u Ada voor het hele team voor €15 per deelnemer per maand, maandelijks opzegbaar.

> Een verzuimdag kost een werkgever gemiddeld €250 tot €400 (ABN AMRO en MentaVitalis, 2023). Het kwartaalprogramma voor tien mensen kost minder dan acht van die dagen.

RI&E en werkkostenregeling

De sessie kan in de RI&E-cyclus passen als maatregel tegen psychosociale arbeidsbelasting (artikel 3 Arbowet). Of hij fiscaal onder een gerichte vrijstelling van de WKR valt, laat u beoordelen door uw arbodeskundige en loonadviseur. In de offerte beschrijven we doel, inhoud en evaluatie zo concreet dat die beoordeling makkelijk is. Rapporteert u internationaal, dan sluit hij aan op ISO 45003.

Planning

Een teamsessie of kennismaking kunnen we doorgaans binnen drie weken inplannen. Het kwartaalprogramma vraagt vier tot zes weken voor intake, configuratie en briefing.

Voor managementteams en conferenties is er ook een keynote van 30 tot 60 minuten.

Plan een gesprek van twintig minuten

deadempauze.nl/bedrijfssessies · sjoerd@deadempauze.nl · +31 6 18 36 16 68

De Adempauze · KvK 42030226 · Zandvoort