



THE LAB OF LIFE

The Lab of Life voor jongeren

Persoonlijke grip op energie en motivatie



The Lab of Life

Wij willen zoveel mogelijk jongeren helpen om zelf meer grip te houden op hun dagelijks leven en hun energie. Dat doen we met een wetenschappelijk bewezen methode waarmee we duurzame gedragsverandering vanuit eigen regie realiseren.

De jeugd heeft de toekomst. We leven echter in een veeleisende en snel veranderende maatschappij. Bijna de helft van de jongeren is weleens thuisgebleven van school omdat zij oververmoeid of opgebrand waren van de stress. Het aantal meldingen van burn-out gerelateerde klachten zoals oververmoeidheid, slapeloosheid en paniekaanvallen bij jongeren zien we de laatste jaren stijgen. Vaak is het lastig om de balans tussen school, bijbaan, hobby's en een druk (online) sociaal leven te houden.

The Lab of Life methodiek is ontworpen door gedragswetenschappers van de Radboud Universiteit Nijmegen en helpt jongeren meer energie en motivatie te creëren voor de zaken die zij belangrijk vinden in het leven. Vanuit intrinsieke motivatie leren jongeren om zich niet alleen voor te nemen om een doel te bereiken, maar hun gedrag daadwerkelijk te veranderen. Zo krijgen ze meer energie voor dagelijkse activiteiten, zitten ze lekkerder in hun vel en verbeteren de school- en studieprestaties. Kortom: ze zijn klaar voor de toekomst.

*Onze methodiek is gericht op
toekomstbestendigheid van jongeren*

Trainings en workshops met impact

We bieden onze trainingen en workshops aan volgens het 'goed, beter, best' principe. Hierbij is de Energy training de beste die we bieden, hier vind je in deze brochure meer info over. De volwassen variant van deze training is inmiddels erkend door het RIVM als bewezen effectief. Met de laagdrempelige workshop en een verkorte tussentraining worden goede eerste stappen richting duurzame gedragsverandering gezet.

Energy training

5 sessies van 2 uur

Dit is de wetenschappelijk bewezen vitaliteitstraining met als doel om jongeren meer energie en motivatie te laten ervaren voor de belangrijke dingen in het leven.

Energie in Verandering

3 sessies van 1 uur

Deze training is een laagdrempelige manier om jongeren te ondersteunen die door steeds veranderende situaties meer druk en disbalans ervaren.

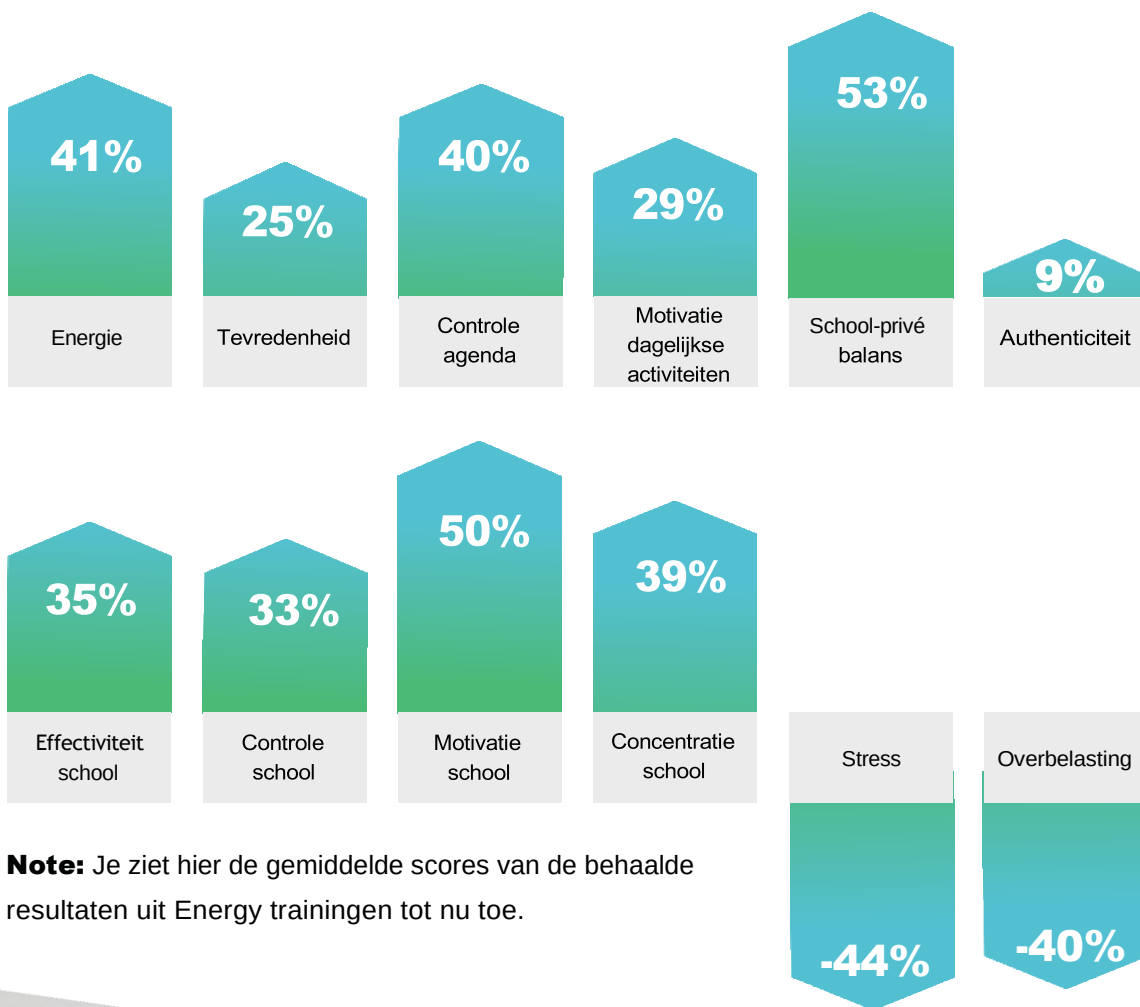
Workshop

1 sessie van 2 uur

In deze workshop maken jongeren vanuit de persoonlijke situatie een plan van aanpak met als doel om meer energie en een goede balans te ervaren.



Wat levert het op?



Note: Je ziet hier de gemiddelde scores van de behaalde resultaten uit Energy trainingen tot nu toe.



Programma Energy training

OPZET

De Energy training bestaat uit 5 sessies van 2 uur. De doorlooptijd van de training is 7 weken. Deelnemers maken onder begeleiding van een gecertificeerd The Lab of Life trainer opdrachten in een fysiek persoonlijk werkboekje. De trainingen worden in vrijwel alle gevallen tijdens lesuren en op scholen verzorgd. Eventueel kan er worden uitgeweken naar een externe locatie. De maximale groepsgrootte op locatie is 12 personen en 8 personen als de training online wordt verzorgd. De training kan ook individueel worden gegeven.



Voor alle scholieren en studenten

Die een druk leven leiden waarin veel van ze gevraagd wordt en die zelf de controle willen pakken op hun eigen leven.

De training is geschikt voor jongeren vanaf +/- 12 jaar en van elk opleidingsniveau.

INBEGREPEN SERVICE

Om onderwijsorganisaties en jongeren te helpen om het meeste uit de methodiek te halen, is de volgende ondersteuning bij de training inbegrepen:

- ✓ Ondersteuning bij de werving van deelnemers middels (digitaal) materiaal, flyers, leaflets etc.
- ✓ Persoonlijk lesmateriaal voor de deelnemer (werkboekjes en online portal)
- ✓ Voor- en nameting + effectrapportage met groepsgemiddelden en quotes
- ✓ No Cure No Pay garantie
- ✓ Persoonlijke online omgeving voor de deelnemer + een jaar lang gebruik van de Borgingstool

INHOUD

In elke sessie wordt de persoonlijke situatie in kaart gebracht en worden de veranderingswensen concreet gemaakt. Vervolgens leren de deelnemers hoe ze die verandering zelfstandig en blijvend kunnen bereiken in hun dagelijks leven. Daarbij wordt gebruik gemaakt van wetenschappelijk bewezen gedragsveranderingstechnieken die inspelen op automatische processen en op het doorbreken van gewoontes.

Sessies

1

Mijn energieverdeling

Tijdens de eerste bijeenkomst brengt de deelnemer het energieniveau en de school-, werk- & privébalans in kaart.

2

Energie: fysiek & mentaal

Deelnemers leren om signalen en weerstanden te herkennen en de theorie over fysieke en mentale energie in de praktijk te brengen.

3

Werken vanuit wat ik goed kan en wat ik graag wil

Tijdens de derde sessie zoomen de deelnemers uit op hun persoonlijke kwaliteiten, waarden en doelen.

4

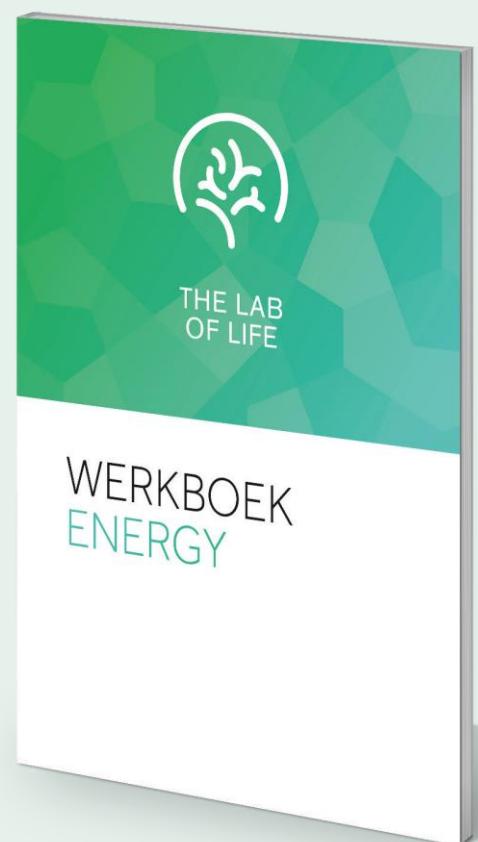
Hoe ga ik verder?

Deelnemers leren hoe ze hardnekkig te veranderen patronen kunnen doorbreken en hun self-efficacy kunnen verhogen.

5

Evaluatie: wat gaat goed en hoe groei ik door?

Deelnemers analyseren wat ze hebben bereikt, hoe ze kunnen anticiperen op valkuilen en waar ze verder mee willen.



Aan het einde van de training heeft elke deelnemer een concreet handelingsperspectief om een **gezonde energiebalans** te handhaven. Om de The Lab of Life methodiek te kunnen blijven toepassen en aan **nieuwe persoonlijke doelen** te werken, krijgen deelnemers toegang tot onze **Borgingstool** in hun persoonlijke online omgeving.

Waar gaan we voor?



Meer **zelfsturend vermogen**
en persoonlijk leiderschap



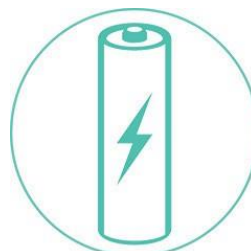
Betere **balans** tussen
school en vrije tijd



Voorkomen van **burn-out en stress** gerelateerde klachten



Het **verbeteren** van
schoolprestaties



Meer **energie en motivatie**
voor belangrijke zaken

Dit zeggen anderen:

“We zochten een praktische methode die aansloot bij wat er speelt onder de leerlingen: motivatieproblematiek en stressklachten. In de Energy training van The Lab of Life werken de leerlingen aan dat wat zij nodig hebben om beter tot ontwikkeling te kunnen komen.”

Laura Zijlma Ondersteuningscoördinator Murmellius Gymnasium

Murmellius
gymnasium



“Ik zocht een methode die onze leerlingen helpt eigen regie te pakken, zelf verantwoordelijkheid te nemen voor hun keuzes, waarbij zij school en privé beter kunnen combineren en beter presteren. Dat heb ik gevonden in de Energy training van The Lab of Life: leerlingen leren hoeveel een kleine stap vooruit kan betekenen.”

Fransisca Grovenstein Afdelingsleider bovenbouw OSG Willem Blaeu

Contact opnemen

Heb je vragen, wil je meer weten?

We horen graag wat de situatie in jouw school of organisatie is en zijn benieuwd hoe we jou daarbij kunnen ondersteunen. Neem gerust contact met mij op.



Rob van den Heuvel (in opleiding)

Tel: +31 616632853

rob@vigorem.nl

