



THE LAB OF LIFE

Brochure The Lab of Life training

Persoonlijke grip op energie en motivatie



THE LAB
OF LIFE

Methodiek met een blijvend effect

Het is wetenschappelijk bewezen dat vitale medewerkers zich niet alleen beter voelen, maar ook productiever zijn. Bedrijven met medewerkers die lekker in hun vel zitten presteren aantoonbaar beter, maken aantoonbaar meer winst en kennen aantoonbaar minder ziekteverzuim.

De missie van The Lab of Life is het vergroten van de fysieke en mentale vitaliteit van individuele medewerkers. Met onze wetenschappelijk ontwikkelde en bewezen effectieve methodiek helpen we organisaties de persoonlijke motivatie, effectiviteit en productiviteit van medewerkers blijvend te verhogen. Het resultaat is een gezonde work- life balance. Daarmee draagt onze methodiek bij aan de duurzame inzetbaarheid van medewerkers.

„*Onze methodiek is gericht op een duurzame inzetbaarheid van medewerkers*”



“Ik wist niet dat ik zoveel in vijf sessies kon veranderen”

KENMERKEN

Wat maakt The Lab of Life methodiek zo bijzonder?

- + Het gebruik van bewezen **gedragsveranderende technieken**
- + De **individuele insteek**; we gaan uit van persoonlijke ontwikkeling onder eigen regie
- + Focus op het versterken van **authenticiteit** en het vergroten van het **zelfsturend vermogen**
- + Niet zweverig maar **oplossingsgericht**
- + De **wetenschappelijke validatie** van de methodiek
- + De **motiverende werking** van het groepsverband waarin de training plaatsvindt
- + Het inspelen op **automatische processen** in het **doorbreken van gewoontes**

VAN WILLEN NAAR DOEN

Veel trainingen zijn onderhoudend, leuk en inspirerend. Voor werkelijke en blijvende effecten is echter meer nodig. Uiteindelijk draait het om het ontwikkelen, vastzetten en onderhouden van de juiste gewoontes. Daarvoor is diepe kennis van de theorie en praktijk op het gebied van gedragsverandering vereist. Om te waarborgen dat alle The Lab of Life trainers over deze kennis beschikken, werken wij met een streng certificeringsproces.

Hoe ziet het trainingsprogramma eruit?

OPZET

De training van The Lab of Life bestaat uit **5 sessies van 2 uur**, die eens in de twee weken plaatsvinden. De **doorlooptijd** bedraagt ongeveer **8 weken**.

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

Persoonlijke analyse

Elke deelnemer brengt zijn of haar eigen energieniveau en work-life balance in kaart.

2

Werken aan mentale & fysieke energie

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

3

Reflectie op kwaliteiten, waarden en doelen

Deelnemers zoomen uit op hun persoonlijke kwaliteiten, waarden en doelen.

4

Invulling persoonlijke vitaliteitsstrategie

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

5

Evaluatie en borging

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

BORGINGSTOOL

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 kunnen werken, krijgen deelnemers toegang tot onze **Borgingstool** in hun persoonlijke online omgeving.

LOCATIE EN GROEPSGROOTTE

De trainingen kunnen zowel in-company als op een externe locatie plaatsvinden, in het Nederlands of in het Engels. Minimale groepsgrootte: 5 personen. Maximale groepsgrootte: 12 personen. Wanneer de training online gefaciliteerd wordt, geldt een maximum van 8 deelnemers. De training is ook geschikt voor individuele deelnemers.



De training is geschikt gebleken voor iedere medewerker:

- + Ongeacht leeftijd of geslacht
- + Van elk functieniveau, uit elke laag van de organisatie
- + Ook voor medewerkers met burn-out problematiek

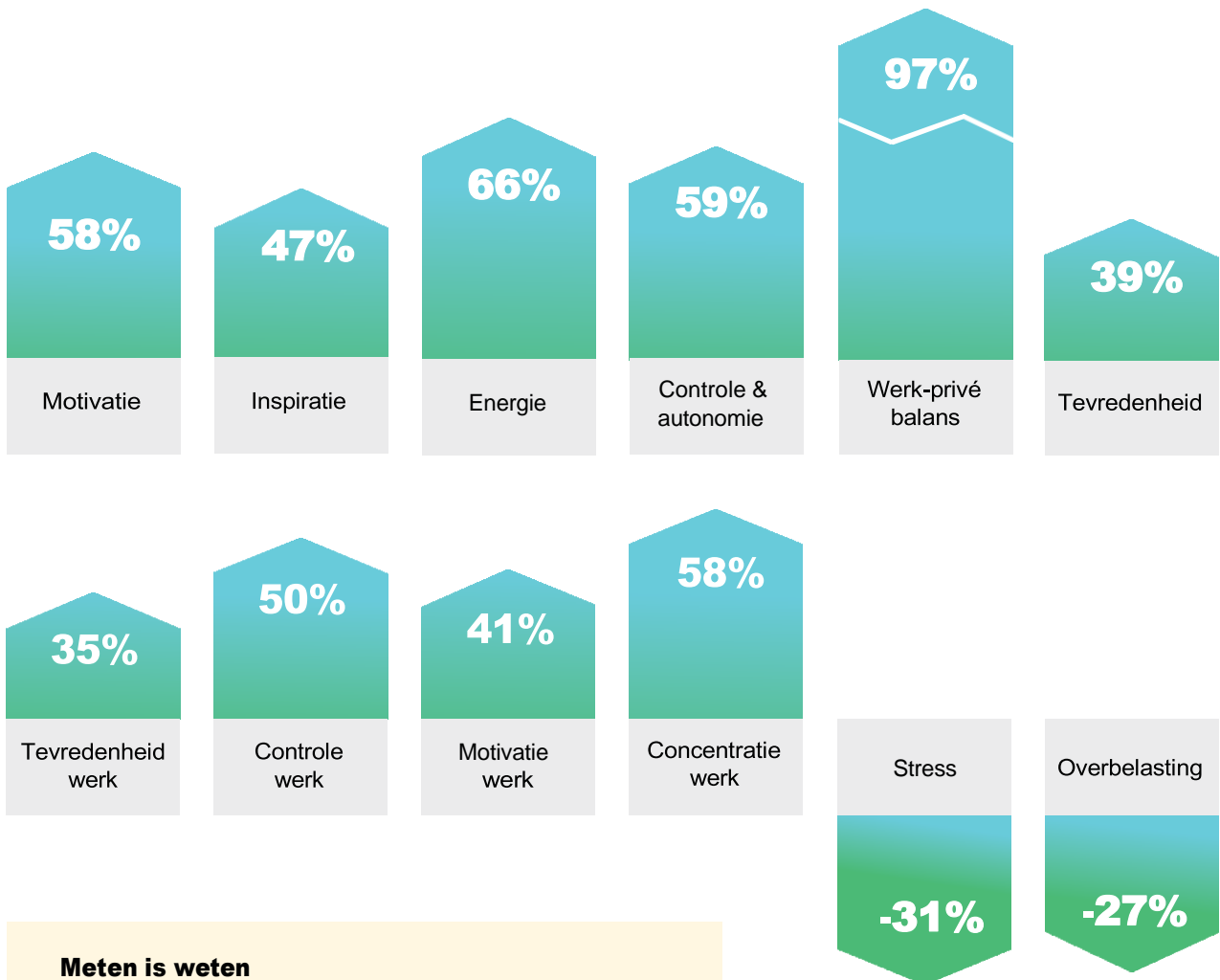
INBEGREPEN SERVICE

Om organisaties en deelnemers 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 (digitale) materialen
- ✓ Persoonlijk werkboekje
- ✓ 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

RESULTATEN

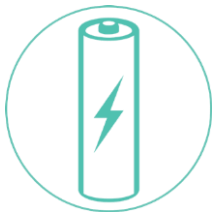
Wat levert een training van The Lab of Life op?



Meten is weten

Om het effect van de trainingen te monitoren vult iedere deelnemer een voor- en nameting in op bovenstaande factoren. Hierboven zie je welke resultaten de training tot nu toe opleverde voor deelnemers en hun organisaties.

Waarvoor wordt de methodiek ingezet?



Het vergroten van de **mentale** en **fysieke vitaliteit**



Het verlagen van het **stressniveau** en de **werkdrukervaring**



Het bevorderen van **werkprestaties** & het vergroten van het **werkvermogen**



Het ontwikkelen van het **zelfsturend vermogen** en **persoonlijk leiderschap**



Een optimale **balans** tussen **werk en privé**



Het voorkomen en oplossen van **burn-out** problematiek



Het vergroten van **bevoegenheid** en **intrinsieke motivatie**



Self-efficacy

Uit de wetenschappelijke validatiestudie is gebleken dat de resultaten worden verklaard door een vooruitgang in self-efficacy. Self-efficacy is de basis voor zelfsturend vermogen en eigen regie.

OVER ONS

Over The Lab of Life

The Lab of Life is voortgekomen uit een samenwerkingsverband van bevroegen psychologen verbonden aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Zij bundelden hun krachten met bedrijfskundigen met ervaring op het gebied van eHealth en vitaliteit.



THE LAB
OF LIFE



Dr. Doeschka Anschutz is gepromoveerd klinisch psycholoog en grondlegger van The Lab of Life methode. Ze heeft ruime ervaring als onderzoeker en docent aan de Radboud Universiteit Nijmegen en de Universiteit van Amsterdam.

De werkzaamheden van Joris Bal hebben vooral betrekking op de zakelijke kant van The Lab of Life. Hij onderhoudt het contact met onze relaties en is verantwoordelijk voor de veiligheid, privacy en borging van onze processen. Hij heeft veel ervaring op het gebied van e-health, zorg en ICT en haalt veel voldoening uit het vooruit helpen van mensen en organisaties.



Maartje Hortensius (MSc.) is gedragsveranderaar en communicatiewetenschapper. Ze zet gedragskennis in om mensen bewuster, gezonder en socialer te laten leven. Maartje houdt ervan om zaken nauwkeurig te regelen en verzorgt het office management bij The Lab of Life.



Heb je vragen, wil je meer weten?

We horen graag wat de situatie in jouw (onderwijs)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

