



# THE LAB OF LIFE



## **The Lab of Life voor medewerkers**

De werkdruk te lijf met een bewezen effectieve methode  
voor mentale weerbaarheid

# Lekkerder in je vel én beter presteren met een bewezen effectieve methode

In welk domein we ook kijken: in de zorg, de kinderopvang, het onderwijs of het bedrijfsleven ligt de werkdruk enorm hoog. Om verzuim en uitval te voorkomen, is het cruciaal dat medewerkers meer grip krijgen op hun mentale welzijn. Maar hoe geef je daar concreet invulling aan? Met The Lab of Life.

The Lab of Life is een wetenschappelijk onderbouwde, RIVM-erkende methode voor gedragsverandering, die mensen helpt om zelf de regie te

- ✔ Sinds 2020 door het RIVM erkend als bewezen effectief
- ✔ Ontwikkeld in samenwerking met de zorgsector
- ✔ Al voor duizenden medewerkers met succes ingezet
- ✔ The Lab of Life is een CRKBO geregistreerde organisatie



*Een mooi uitgewerkte interventie met goed materiaal en een goede kwaliteitsbewaking van de uitvoering.*

Loket Gezond Leven, oordeel RIVM commissie

# Masterclasses en workshop

Ervaar de kracht van gedragsverandering op basis van zelfregie en maak op laagdrempelige wijze kennis met onze bewezen effectieve gedragsveranderingsmethode.

## Masterclass: Grip op je welzijn

Tijdens deze 1.5 uur durende masterclass vertelt klinisch psychologe Dr. Doeschka Anschutz over de belangrijkste principes achter en de psychologische weerstanden tegen gedragsverandering en hoe je mensen helpt de stap van willen naar doen te zetten. Na afloop ben je voorzien van concrete handvatten en tips om deze inzichten toe te passen in de praktijk.



## Masterclass: Betekenisvol Leven

Hoe zorg je ervoor dat je in een veranderende maatschappij niet overrompeld wordt door alle mogelijkheden? In deze masterclass vertelt Dr. Doeschka Anschutz over wat de wetenschap te zeggen heeft over de rol van authenticiteit, verbinding en betekenisgeving op mentaal welzijn en hoe gedragsverandering helpt om op praktische wijze met deze abstracte thema's om te gaan.



## Workshop: Energy & Flow

In deze workshop van 1.5 uur ervaren medewerkers dat ze met relatief kleine aanpassingen meer regie kunnen krijgen over hun dagelijkse energiebalans. Ze leren hoe ze op laagdrempelige en interactieve manier hun werk-privébalans verbeteren en hoe ze daar zelf de controle over behouden. Deze workshop wordt gegeven door een gecertificeerde Lab of life trainer.



# Training: Grip op je welzijn

Beter slapen, minder piekeren, meer tijd voor jezelf, vaker nee zeggen of gezonder leven: ieder mens heeft wel een veranderwens. Tijdens deze training leren medewerkers hoe ze gewenste veranderingen ook echt kunnen doorvoeren in hun dagelijks leven en hoe ze de stap zetten **van willen naar doen**.

- ✔ 5 groepssessies van 2 uur onder begeleiding van een gecertificeerde trainer
- ✔ Integrale benadering waardoor breed inzetbaar
- ✔ Curatief en preventief inzetbaar, bewezen effectief
- ✔ Voor iedere medewerker die een verstoorde werk-privébalans ervaart en behoefte heeft aan meer energie en motivatie
- ✔ Minimaal 5 en maximaal 12 deelnemers per groep (online ook mogelijk)

## Sessies

- 1 Persoonlijke balansanalyse**  
Deelnemers brengen hun energie en werk-privébalans in kaart en stellen hun eerste concrete doelen op.
- 2 Energie: fysiek en mentaal**  
Deelnemers gaan aan de slag met hun persoonlijke stresssignalen.
- 3 Werken vanuit kwaliteiten, waarden en doelen**  
Deelnemers zoomen uit naar hun kwaliteiten, waarden en doelen.
- 4 Persoonlijke strategie**  
Deelnemers ontdekken hun persoonlijke valkuilen.
- 5 Evaluatie en doorgroeien**  
Wat is gelukt, wat hebben deelnemers bereikt en geleerd? Hoe kunnen ze dit blijven volhouden?



# Training: Gezonde Teamprestaties

Blijvende gedragsverandering realiseren binnen een team, dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Denk maar eens aan de weerstanden die je tegenkomt. De training Gezonde Teamprestaties gaat met deze obstakels aan de slag en zet gewenste veranderdoelen binnen jouw team om in gedrag.

- ✔ 1 alignment sessie + 3 groepssessies van 2 uur
- ✔ Maximaal 12 deelnemers
- ✔ Voor iedere deelnemer een persoonlijk werkboekje
- ✔ Werken aan teamwelzijn met de STRIBE methode (Strategy Into Behavior)

## Sessies

### Alignment sessie

- 1 Voorafgaand aan de training brengen we met de opdrachtgever het startpunt en de veranderingswens in kaart.

### Concretiseren veranderwens

- 2 Het team gaat individueel en in groepsverband aan de slag met het concretiseren en internaliseren van de veranderingswens.

### Kwaliteiten en oplossingen inzetten

- 3 De tweede sessie gaat in op het inbrengen van eigen kwaliteiten en het oplossen van moeilijke situaties.

### Hoe gaan we verder?

- 4 In de laatste sessie reflecteert het team individueel en in groepsverband op de vooruitgang en wordt een concreet plan gemaakt voor duurzame verdere ontwikkeling van de gezonde teamprestaties.



Incompany georganiseerd en onder begeleiding van een gecertificeerde Lab of Life trainer

# Waar doe je het voor?



Meer **zelfsturend**  
**vermogen** en eigen  
regie



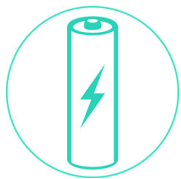
**Mentale weerbaarheid**  
vergroten



Betere **balans** tussen  
werk en privé



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



Meer **energie en**  
**motivatie** voor  
belangrijke zaken



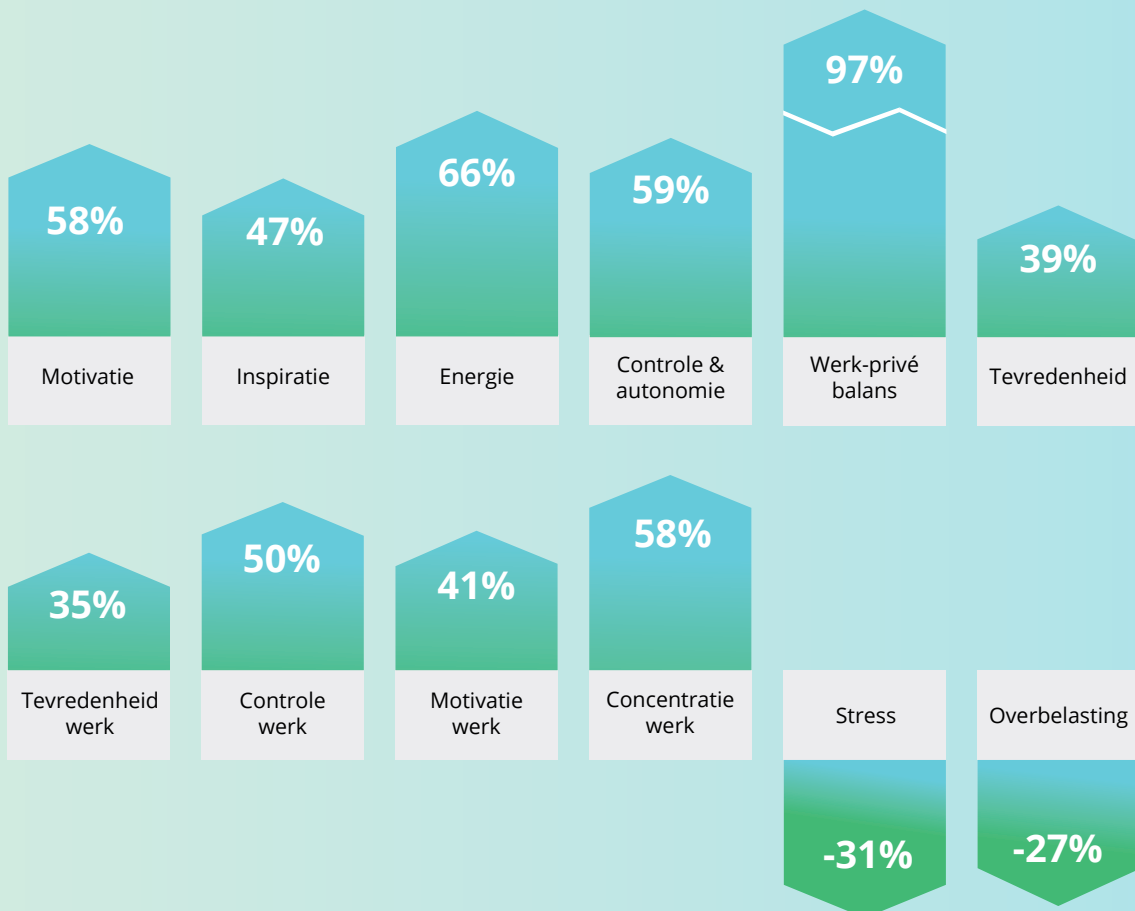
Betere **prestaties**



**Minder stressen**, lekker  
in je vel



Meer **verbinding** met  
jezelf, anderen en de  
wereld



## Praktijkvoorbeelden: deze zorginstellingen gingen je voor



De pilot waarmee het ooit begon leverde zó veel positieve reacties op. Dus inmiddels zet Cosis onze training al vijf jaar in om het welzijn van medewerkers te verbeteren. Gefaciliteerd door eigen in-company trainers.



Bij Treant draait alles om toewijding van mens tot mens, van hart tot hart. Voor cliënten én medewerkers. In het kader van 'cure and care' zet Treant The Lab of Life methode zowel preventief als curatief in.



Interne opleiding van medewerkers via het train-de-trainer principe. Als onderdeel van het programma 'Mentale Vitaliteit voor Werkenden', in samenwerking met Nationale Nederlanden.



# Tarieven externe trainer

Excl. 21% BTW

## Workshops & Masterclasses

Op laagdrempelige wijze kennismaken met het gedachtegoed van The Lab of Life

### Masterclasses:

Grip op je welzijn / Betekenisvol Leven €1750

### Workshop:

Energy & Flow €950

## Training voor medewerkers

Uitgevoerd door een gecertificeerde trainer van The Lab of Life

### Individuele training:

The Lab of Life training 'Grip op je welzijn' €1230

### Groepstrainingen:

The Lab of Life training 'Grip op je welzijn' €830 per deelnemer  
(minimaal 5 deelnemers)

### Training voor teams

Training Gezonde Teamprestaties €830 per deelnemer  
(minimaal 5 deelnemers)



# Contact

## Heb je vragen of wil je meer weten?

Wat leuk dat je deze brochure hebt gelezen! Misschien kan ik je ergens mee helpen of een stapje verder brengen. Laat je het me weten? Ik hoor het graag als je vragen hebt en ben benieuwd hoe ik jou daarbij kan ondersteunen. Neem hierover gerust contact met mij op.



### Rob van den Heuvel



+31 6 16 63 28 53

rob@vigorem.nl - [www.vigorem.nl](http://www.vigorem.nl)



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

The Lab of Life is erkend door het Loket  
Gezond Leven van het RIVM.



We zijn sinds 2018 een CRKBO  
geregistreerde instelling.