



THE LAB
OF LIFE



The Lab of Life voor hoger onderwijs

Meer grip op mentaal welzijn van
HBO en WO studenten met een erkende methode

Werken aan studentenwelzijn met een erkende methode

Het welbevinden van studenten staat hoog op de agenda

En dat is maar goed ook, want de druk op studenten is hoog. Geldzorgen, fear of missing out, motivatieproblemen, een verstoorde studie-privebalans, stress en prestatiedruk. Het is slechts een greep uit de problemen waar deze studenten tegenaan lopen.

Daarom hebben gedragswetenschappers van de Radboud Universiteit veel aandacht besteed aan het ontwikkelen van een training voor studenten in het hoger onderwijs. The Lab of Life helpt studenten eigen regie te nemen en meer energie en motivatie te creëren voor de zaken die zij belangrijk vinden in het leven. Zo leren ze welke ballen ze hoog willen en kunnen houden.

Vanuit intrinsieke motivatie leren studenten 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 studieprestaties zonder dat ze belemmerd worden door prestatiedruk.

Kortom: ze zijn klaar voor de toekomst.

The Lab of Life is erkend door:



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



Wat kan The Lab of Life voor studenten betekenen?

Klassikaal Lesprogramma

Kant-en-klaar lespakket voor studenten, bestaande uit 8 lessen van 1 uur plus een follow-upsessie.

[Lees meer op pagina 4 en 5](#)

Training: Grip op je welzijn

5 sessies van 2 uur gericht op het duurzaam versterken van de mentale veerkracht van studenten.

[Lees meer op pagina 6 en 7](#)

Workshops

Interactief programma voor studenten waarin studenten de kracht van gedragsverandering op basis van zelfregie ervaren.

[Lees meer op pagina 8](#)

Kennissessie (voor medewerkers)

Kennismaking met The Lab of Life methode in de vorm van een workshop of masterclass. Voor schoolleiding, docenten en/of ondersteuners.

[Lees meer op pagina 9](#)

Wat vind je nog meer in deze brochure?

- Hoe we te werk gaan bij onderwijsorganisaties
- Een overzicht van alle tarieven
- Contactgegevens

[Lees meer op pagina 10-14](#)

Klassikaal Lesprogramma



Speciaal ontwikkeld in samenwerking met Rotterdamse mbo-scholen

Studenten gaan klassikaal aan de slag met hun persoonlijke situatie en onderzoeken de match tussen hun dagelijks leven en dat wat bij ze past en ze belangrijk vinden. Ze worden geholpen bij het maken van een blijvende gedragsverandering.

Het doel is om het zelfoplossend vermogen van studenten te vergroten, zodat zij zelf in staat zijn om hun gedrag aan te passen op een manier die bij hen past en aansluit bij wat ze belangrijk vinden in het leven. Hierdoor wordt hun mentale weerbaarheid vergroot en kunnen de studenten beter omgaan met stress.

- ✓ 8 sessies van 1 uur gevolgd door een follow-up sessie
- ✓ Iedere student krijgt een persoonlijk werkboekje
- ✓ Gefaciliteerd door een incompany Lab of Life trainer (zie pagina 9)
- ✓ Inzetbaar als Gezonde School-activiteit



Inhoud per les

Klassikaal lesprogramma

1

Mijn energie

Studenten brengen hun energiniveau en studie-/privé-balans in kaart. Vervolgens maken ze een daarop gebaseerd concreet doel om hun energieniveau te boosten.

2

Energie in balans

Tijdens deze sessie stellen studenten hun energiebalans op, waarbij ze ontdekken wat hun energieboosters en -vreters zijn. Vervolgens maken ze doelen om hiermee aan de slag te gaan.

3

Signalen herkennen

Studenten brengen in kaart wat bij hun stress veroorzaakt en hoe ze die stress-signalen vanuit hun lichaam en geest leren herkennen.

4

Reageren op signalen

Tijdens deze sessie gaan studenten bij zichzelf na hoe ze op effectieve wijze op hun stress-signalen kunnen reageren.

5

Werken vanuit wat ik goed kan en wil

Studenten gaan bij zichzelf na wat hun kwaliteiten zijn, wat ze belangrijk vinden in hun leven en hoe ze dat beter kunnen inzetten.

6

Wat wil ik in de toekomst?

In deze sessie kijken studenten naar hun toekomstplannen en hoe ze nu alvast veranderingen kunnen aanbrengen om daar naartoe te werken.

7

Omgaan met valkuilen

In deze sessie reflecteren studenten op wat er al goed gaat, wat hun valkuilen zijn en hoe ze op die valkuilen kunnen letten en reageren.

8

Hoe ga ik verder?

Wat is de studenten gelukt, wat hebben ze bereikt en geleerd? Hoe kunnen ze dit blijven volhouden, wat zijn hulpbronnen en hoe kunnen ze doorgroeien?



Na de laatste les volgt een **follow-up les** om te kijken wat er allemaal goed gaat en of en hoe de studenten zich nog verder kunnen ontwikkelen.

Training: Grip op je welzijn

De The Lab of Life training "Grip op je welzijn" is gericht op het versterken van de persoonlijke ontwikkeling van studenten. In de training gaan studenten aan de slag met persoonlijke doelen binnen zowel de school- als vrijetijdscontext.

De methode is gebaseerd op bewezen effectieve gedragsveranderingstechnieken en heeft als focus het stimuleren van intrinsieke motivatie, zelfeffectiviteit en het probleemoplossend vermogen van de student.

Na de training ervaart de student minder stress en overbelasting en meer energie en motivatie. Het is daarom een waardevolle ondersteuning voor onderwijspersoneel, zorgcoördinatoren, teamleiders, studentenondersteuners en docenten.

- ✓ 5 groepssessies van 2 uur
- ✓ Iedere student een persoonlijk werkboekje
- ✓ Gefaciliteerd door een gecertificeerde Lab of Life trainer



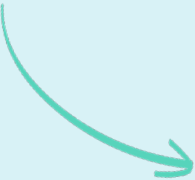
Wat levert het op en hoe zijn de sessies opgebouwd?
[lees meer op de volgende pagina](#)

Inhoud per sessie

Grip op je welzijn

Sessies

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



Aan het einde van de training heeft elke student 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 studenten toegang tot onze **online Goal Achiever tool** in hun persoonlijke online omgeving.

Workshops

Op interactieve en laagdrempelige wijze maken studenten kennis met de kracht van gedragsverandering en zelfregie. Iedere workshop wordt begeleid door een gecertificeerde Lab of Life trainer en duurt 1,5 - 2 uur. Het is echter ook mogelijk om in overleg een aangepaste workshop te verzorgen.

Workshop: Energy & Flow

Tijdens deze workshop gaan studenten aan de slag met hun persoonlijke energiebalans. Welke dagelijkse bezigheden geven en kosten ze energie? Hoe ziet hun studie-privébalans eruit, wat zouden ze daaraan willen veranderen en hoe kunnen ze dat op een persoonlijk passende manier aanpakken?



Workshop: Stress to Impress

Prestatiedruk en stress zijn op zich geen negatieve termen, maar wel zodra studenten er overmatig mee te maken krijgen. Tijdens deze workshop brengen studenten hun ervaringen met prestatiedruk in kaart, kijken ze naar hun mentale en fysieke reacties op stress en druk en maken ze een persoonlijk plan van aanpak over hoe ze op die signalen kunnen reageren.



Kennissessie

Voor medewerkers

Studentenwelzijn kan pas worden verbeterd als het onderwijspersoneel ook goed in hun vel zit. Met onze masterclass en workshop krijgen medewerkers de benodigde kennis over de kracht van gedragsverandering en werken ze aan hun eigen welzijn. Ideaal om in te zetten tijdens een **studiedag** of tijdens een **evenementen** gericht op welzijn.

Masterclass: Eigen regie in 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.



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.



Waar doe je het voor?



Meer **zelfsturend vermogen** en eigen regie



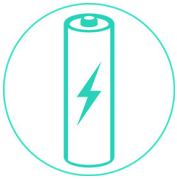
Mentale weerbaarheid vergroten



Betere **balans** tussen school en vrije tijd



Voorkomen van burn-out en stressgerelateerde klachten



Meer **energie en motivatie** voor belangrijke zaken



Betere **schoolprestaties**



Minder stressen, lekker in je vel



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

The Lab of Life past uitstekend bij de behoeften van alle studenten. Als je de kans hebt, doe dit echt!

Ming Ebbinkhuijsen, Radboud Universiteit

Praktijkvoorbeelden: deze onderwijsinstellingen gingen je voor



De Fontys-opleiding
Toegepaste Psychologie heeft
The Lab of Life aanpak volledig
omarmd.

Er zijn nu 9 docenten opgeleid
en vanaf komend schooljaar
staan onze trainingen
standaard op het programma.



Om het onderwerp mentale
gezondheid te normaliseren,
nam het Albeda College dit als
thema op in het curriculum.

We ontwikkelden een
innovatief lesprogramma waar
zowel docenten als studenten
baat bij hebben.



Radboud Universiteit

Vanuit de leerlijn
professionalisering biedt
Radboud Universiteit
studenten de kans om met hun
welzijn aan de slag te gaan.

Om studenten hierin te
ondersteunen worden elk jaar
diverse trainingen en workshops
van The Lab of Life aangeboden.



Tarieven externe trainer

Externe trainer inhuren

Individuele trajecten:

The Lab of Life training ' Grip op je welzijn' €690

Groepstrainingen:

The Lab of Life training ' Grip op je welzijn' €490 per deelnemer
(minimaal 5 deelnemers
per groep)

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 / Stress to Impress €950

Tarieven in-company trainer

In-company trainers opleiden

Eigen medewerkers opleiden tot trainer?

The Lab of Life Opleiding ' Grip op je welzijn'
(incl. lesmateriaal voor de oefentraining)

€3698,-

Het servicemodel

We werken met een servicemodel waaruit we trainers voorzien van lespakketten, professionele ondersteuning, wervingsmaterialen en toegang tot onze online portal voor het beheren van de trainingen en evaluaties. Het starttarief van The Lab of Life training in het onderwijs bedraagt €73,50 per student. Bij afname van een groot aantal lespakketten is volumekorting mogelijk.

Gereduceerde tarieven vanuit The Lab of Life Foundation

Wij bieden onze programma's voor het onderwijs vanuit onze stichting aan tegen gereduceerde tarieven. Daarnaast initiëren en ondersteunen we maatschappelijke projecten op het gebied van mentale gezondheid.



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



THE LAB OF LIFE[®]
Certified trainer



+31 6 16 63 28 53



rob@vigorem.nl - 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 een CRKBO geregistreeerde
instelling.