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*

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 gewoonten. 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.

DE TRAINING

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.

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

TARIEF

De investering bestaat uit een vast tarief van € 830,- per deelnemer. exclusief btw, reiskosten voor de trainer en eventuele locatiekosten. Inclusief:

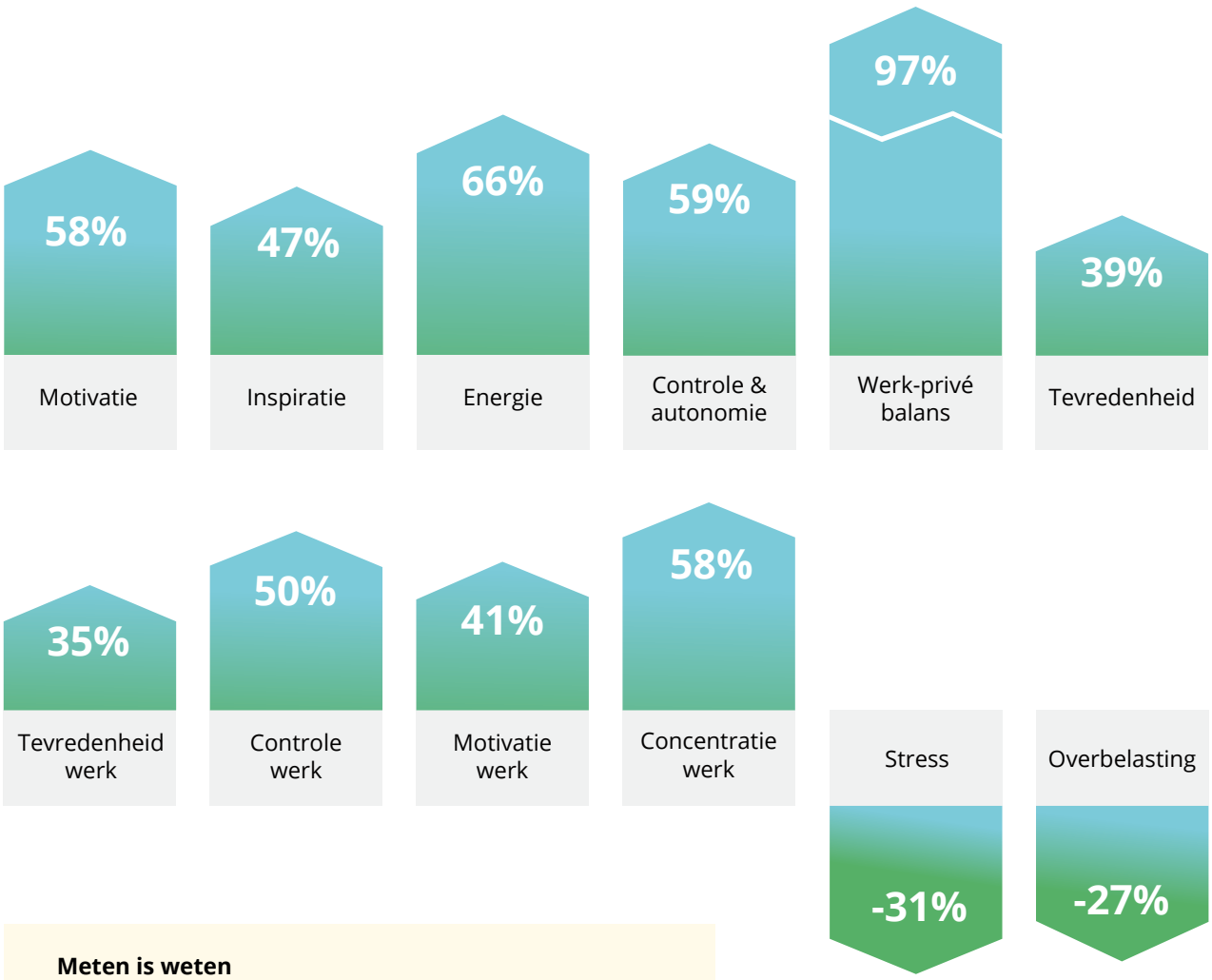
- Ondersteuning bij de werving van deelnemers middels (digitale) materialen
- Persoonlijk werkboekje
- Voor- en nameting + effectrapportage met groepsgemiddelden en quotes
- No Cure No Pay garantie
- 5 sessies van 2 uur
- Persoonlijke online omgeving voor de deelnemer
- Een jaar lang gebruik van de Borgingstool

Voor het volgen van de training in een kleine groep of individueel gelden de volgende tarieven:
4 deelnemers: €930,-*
3 deelnemers: €1030,-*
2 deelnemers: €1130,-*
1 deelnemer: €1230,-*

* Deze prijzen zijn per deelnemer en exclusief btw, reiskosten voor de trainer en eventuele locatiekosten.

RESULTATEN

Wat levert een training van The Lab of Life op?

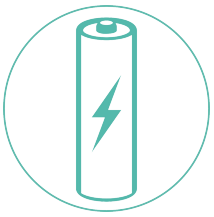


Meten is weten

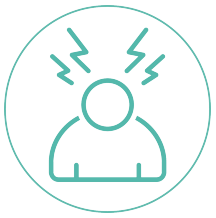
Om het effect van de trainingen te monitoren vult iedere deelnemer een voor- en nameting in op bovenstaande factoren. Hierboven zie je welke resultaten de training tot nu toe opleverde voor deelnemers en hun organisaties.

THEMATIEK

Waarvoor wordt de methodiek ingezet?

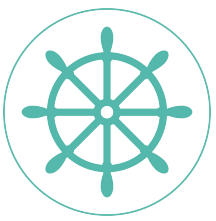


Het vergroten van de **mentale** en **fysieke vitaliteit**



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 **bevlogenheid** 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 bevlogen 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.

Joris Bal houdt zich al meer dan 15 jaar bezig met internet en online marketing en is zich daarbij steeds sterker gaan richten op het terrein van zorg, vitaliteit en eHealth. Hij is samen met Doeschka en Tim verantwoordelijk voor het dagelijks management van The Lab of Life.

Tim van der Sman (MSc.) is bedrijfskundige en heeft vijf jaar ondernemerservaring. Tim haalt zijn energie uit business development – het vinden en creëren van innovatieve manieren om de waarde voor alle stakeholders te optimaliseren. Vanwege zijn sterke affiniteit met de methodiek is hij ook gecertificeerd trainer.

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

NEEM CONTACT OP

Medewerkers opgeven voor een training van The Lab of Life? Vragen over het programma? Meer weten over onze methodiek? Neem dan contact op met Matteo Kooman.

Matteo Kooman

Matteo is een doorgewinterde HR Specialist, met veel ervaring op het gebied van coaching en organisatieverandering. Vanuit OWL geeft hij interactieve workshops en verzorgt hij The Lab of Life trainingen. Als adviseur of coach stelt hij mens en organisatie graag de vraag wat wil je consolideren, wat wil je veranderen en wat wil je transformeren. The Lab of Life methode zorgt ervoor dat transformaties ook echt in het systeem komen en daardoor blijvend zijn.

Telefoon: 06 - 10 89 21 11
E-mail: matteo@bureau-owl.nl
Website: www.thelaboflife.com

THE LAB OF LIFE ©
Certified trainer