



THE LAB OF LIFE

Brochure Vitaliteitstraining

Persoonlijke grip op vitaliteit



THE LAB
OF LIFE

Vitaliteitstrainingen 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 het personeelswelzijn en de vitaliteit van individuele medewerkers. Met onze vitaliteits-trainingen helpen we organisaties de persoonlijke motivatie, effectiviteit en productiviteit van medewerkers blijvend te verhogen, door het creëren van een gezonde work-life balance. Onze trainingen zijn gericht op een duurzame inzetbaarheid van medewerkers, en gebaseerd op een wetenschappelijk onderbouwde methode.

*Onze trainingen zijn gericht op een duurzame
inzetbaarheid van medewerkers*



”Ik ben verbaasd hoeveel ik in vijf sessies echt kon veranderen”

KENMERKEN

Wat maakt de Lab of Life methode zo bijzonder?

- + Het gebruik van bewezen **gedragsveranderende technieken**
- + De **individuele insteek**; we gaan uit van persoonlijke ontwikkeling onder eigen regie
- + We richten ons op **verandering van echt gedrag** en niet alleen bewustwording en attitude
- + Het praktische en duurzame karakter: actief werken aan **blijvende effectiviteit**
- + Veel aandacht voor de interactie tussen **werk en privé**
- + Focus op **dagelijkse bezigheden**; doordat we geen grote veranderingen in leefstijl verwachten, roepen we ook geen onoverkomelijke weerstand op
- + De **motiverende werking** van het groepsverband waarin de training plaatsvindt

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 Lab of Life trainers over deze kennis beschikken, werken wij met een streng certificeringsproces.

Hoe ziet het trainingsprogramma eruit?

OPZET EN INHOUD

De vitaliteitstraining van The Lab of Life bestaat uit 5 sessies van 2 uur. Doel van de training is gedragsverandering. Daarom zijn de sessies opgebouwd uit opdrachten waarbij de deelnemers individuele waarden en doelen vertalen naar praktische en blijvende veranderingen in hun dagelijks leven.

- **SESSIE 1: PERSOONLIJKE ANALYSE**
Hoe ziet je dagelijks leven er nu uit en wat zou je willen veranderen? Tijdens de eerste bijeenkomst laten we elke deelnemer zijn of haar eigen energieniveau en work-life balance in kaart brengen.
- **SESSIE 2: WERKEN AAN FYSIEKE EN MENTALE ENERGIE**
Wat zijn je behoeften en welke omstandigheden hebben effect op je energiebalans? Tijdens de tweede sessie leren we deelnemers om signalen en weerstanden te herkennen en de theorie over fysieke en mentale energie in de praktijk te brengen.
- **SESSIE 3: REFLECTIE OP KWALITEITEN, WAARDEN EN DOELEN**
Wat vind je belangrijk in het leven? Waar ben je goed in? Hoe kun je persoonlijke doelen realiseren? Tijdens de derde sessie zoomen de deelnemers uit op hun persoonlijke kwaliteiten, waarden en doelen.
- **SESSIE 4: INVULLING PERSOONLIJKE VITALITEITSSTRATEGIE**
Welke oude gewoontes heb je al kunnen veranderen en welk gedrag is lastiger aan te passen? Tijdens de vierde sessie leren deelnemers actief knelpunten te herkennen, patronen te doorbreken en hun self-efficacy te verhogen.
- **SESSIE 5: EVALUATIE EN BORGING**
Wat heb je bereikt en geleerd? En hoe kun je anticiperen op valkuilen en mogelijkheden die nog op je weg komen? Tijdens de laatste sessie analyseren de deelnemers het afgelopen proces en kijken ze strategisch naar de toekomst, om tot blijvende gedragsverandering te komen.

Aan het einde van de training heeft elke deelnemer concreet handelingsperspectief om zelf een gezonde energiebalans in stand te houden. Om de resultaten te borgen, worden de persoonlijke leerdoelen en vitaliteitsstrategie vastgelegd in een online omgeving, die deelnemers na de training blijven raadplegen.

LOCATIE EN GROEPSGROOTTE

De trainingen kunnen zowel in-company als op een externe locatie plaatsvinden, in het Nederlands of in het Engels. Minimale groepsgrootte: 4 personen. Maximale groepsgrootte: 12 personen.

VOOR WIE ZIJN ONZE VITALITEITSTRAININGEN INTERESSANT?

Onze trainingen zijn interessant voor alle organisaties die werken aan duurzame inzetbaarheid van hun medewerkers. The Lab of Life methode kan een belangrijke bijdrage leveren aan het creëren en behouden van een positief en productief werkklimaat.



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

TARIEVEN

De investering bestaat uit een vast tarief van € 550,- per deelnemer (5 sessies door 1 trainer). Dit tarief is inclusief voorbereiding, reistijd, materiaal, evaluatie en beknopte effectrapportage. Btw en eventuele locatiekosten zijn exclusief.



Succesgarantie

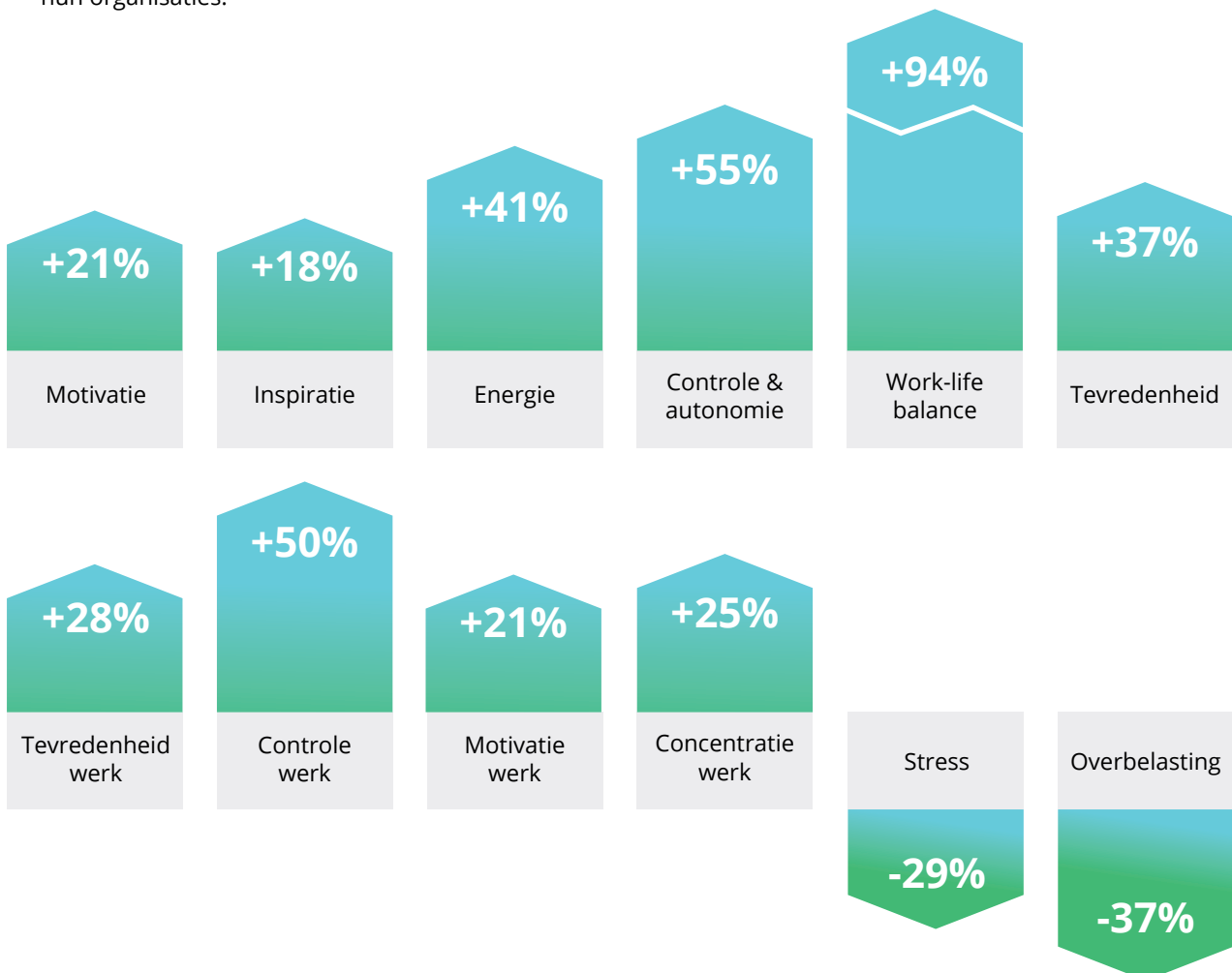
Deelnemers die na de training geen significante verbetering in vitaliteit bereiken krijgen de deelnamekosten volledig terug. No cure, no pay.

RESULTATEN

Wat levert een vitaliteitstraining van The Lab of Life op?



Tijdens de training ontwikkelt elke deelnemer een persoonlijke en beproefde strategie voor blijvende vitaliteit. Hieronder zie je welke resultaten de training tot nu toe opleverde voor deelnemers en hun organisaties.



OVER ONS

Over The Lab of Life



THE LAB
OF LIFE

BEVLOGEN PSYCHOLOGEN EN BEDRIJFSKUNDIGEN

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.



Dr. Doeschka Anschutz is gepromoveerd klinisch psycholoog en grondlegger van de 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 verantwoordelijk voor het dagelijks management van The Lab of Life.



Prof. dr. Rick van Baaren is hoogleraar gedragsverandering & maatschappij aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Hij richt zich in zijn werk op de theorie en praktijk van gedragsverandering en is een ervaren spreker en trainer.

Dr. Matthijs van Leeuwen is gepromoveerd sociaal psycholoog. Hij werkt als docent gedragsverandering aan de Radboud Universiteit Nijmegen en adviseert overheidsinstanties en commerciële organisaties over gedrag & motivatie.



Drs. Roy Haan is als bedrijfskundige opgeleid aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Hij vertaalde het originele Lab of Life concept naar een werkbaar marktmodel en is nog steeds verantwoordelijk voor de gebruiksvriendelijkheid en toegankelijkheid van onze methode.

NEEM CONTACT OP

Medewerkers opgeven voor een vitaliteitstraining van The Lab of Life? Vragen over het programma? Meer weten over onze methode? Neem dan contact op met **Astrid Onijs**.

Telefoon: 06-13118098
E-mail: info@astridonijs.nl
www.astridonijs.nl



THE LAB OF LIFE[®]
Certified trainer

Astrid is specialist in mentale vitaliteit op de werkvloer. Ze is ervan overtuigd dat vitaliteit 'in je hoofd' begint. Bij het zélf bewust maken van gezonde keuzes. Zij biedt professionals individuele begeleiding gericht op persoonlijke groei en ontwikkeling, en helpt hen bij het floreren in hun werk en hun leven. Daarnaast geeft zij de vitaliteitstraining van The Lab of Life voor duurzame inzetbaarheid en mentale vitaliteit.