



THE LAB
OF LIFE



The Lab of Life Academy

In-company trainersopleiding voor als je het welzijn van
je collega's wilt verbeteren

The Lab of Life Academy

Trainersopleiding en certificering voor in-company trainers

Wil je écht impact maken op het welzijn van collega's? Of probeer je al te helpen, maar loop je tegen weerstand aan, blijven acties uit, of vallen mensen snel terug in oude gewoontes? Bij The Lab of Life Academy bieden we concrete oplossingen voor duurzame gedragsverandering.

Tijdens de opleiding leer je alles over de wetenschappelijk bewezen The Lab of Life methode en hoe je die praktisch toepast. Na afronding van het certificeringstraject kun je de training 'Grip op je Welzijn' als Certified Trainer zelfstandig verzorgen binnen jouw organisatie.

- ✓ Sinds 2020 door het RIVM erkend als bewezen effectieve methode
- ✓ Al voor duizenden deelnemers met succes ingezet
- ✓ Al meer dan 250 trainers gingen je voor
- ✓ Professioneel trainings- en promotiemateriaal



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

Loket Gezond Leven, oordeel RIVM commissie

Jouw certificeringstraject

Om Certified The Lab of Life Trainer te worden doorloop je de volgende 3 stappen.

1

Tweedaagse opleiding

Tijdens deze dagen krijg je uitleg over de achtergrond van The Lab of Life en de gedragsveranderingstechnieken die ten grondslag liggen aan onze methode. Je leert hoe je deze technieken zelf op een effectieve manier kunt inzetten.

2

Training volgen als deelnemer

Je volgt de complete training 'Grip op je Welzijn' als deelnemer. De eerste sessie volg je tijdens de opleiding. De overige 4 sessies (ieder 2 uur) volg je online in een groep van maximaal 12 deelnemers. De data van deze sessies worden in overleg met je supervisor ingepland.

3

Zelfstandig een groepstraining verzorgen (individueel onderdeel)

Je verzorgt de complete training van 5 sessies voor een eigen (proef)groep. Na afloop evalueer je het verloop van de training met je supervisor en ontvang je je certificaat.



THE LAB OF LIFE®
Certified trainer



Over Grip op je Welzijn

De training **Grip op je Welzijn** is een bewezen effectieve gedragsveranderingsinterventie. Als trainer help je medewerkers in 5 sessies van 2 uur om meer eigen regie te pakken over hun leven. Je kunt de training zowel offline als online geven. Aan individuele deelnemers of in groepen van maximaal 12 deelnemers.

Deelname aan de opleiding is interessant als je:

- ✓ Medewerkers wil helpen die last hebben van o.a. stress, motivatieproblemen en een verstoorde werk-privébalans
- ✓ Het leuk vindt om hen te begeleiden bij het zetten van kleine stappen naar meer eigen regie, energie en motivatie voor de belangrijke dingen in het leven

Sessies

- 1 Persoonlijke balansanalyse**
Je ondersteunt deelnemers bij het in kaart brengen van hun energiebalans en het opstellen van de eerste doelen.
- 2 Energie: fysiek & mentaal**
Je duikt met deelnemers in hun persoonlijke stress-signalen en maakt een plan van aanpak.
- 3 Werken vanuit kwaliteiten, waarden en doelen**
Je kijkt met deelnemers naar hun kwaliteiten, waarden en toekomstdoelen.
- 4 Persoonlijke strategie**
Je laat de deelnemers hun persoonlijke valkuilen in kaart brengen.
- 5 Evaluatie en doorgroeien**
Je blikt samen met de deelnemers terug op de training en kijkt naar hoe ze kunnen doorgroeien.



Tijdens je certificeringstraject ervaar je eerst zelf hoe het is om deze training te volgen als deelnemer.

Tarieven en licentiemodel

De investering voor het gehele opleidings- en certificeringstraject bedraagt €1999. Dit tarief is inclusief onbeperkt koffie, thee en fris, 2 geheel verzorgde lunches, trainersmateriaal, werkboekjes en supervisie bij je eerste oefentraining.

Getting started

Na het succesvol verzorgen van de oefentraining ben je officieel gecertificeerd als Certified Trainer. Dit betekent dat je nu bevoegd bent om onder licentie Grip op je Welzijn trainingen te verzorgen binnen jouw organisatie (in-company).

Om te starten met een nieuwe training, koopt jouw organisatie deelnemerslicenties bij ons in. Hiervoor hanteren we een transparant licentiemodel, waarmee we jou als trainer optimaal ondersteunen.

Eén licentie staat voor één collega die deelneemt aan een individuele of groepstraining. De kosten hiervan bedragen €249. Per licentie ontvang je professioneel trainingsmateriaal, werkboekjes en wervingsmateriaal. Ook krijg je toegang tot onze online portal voor het beheren van trainingen en evaluaties evenals de nodige ondersteuning om jouw impact als trainer te vergroten.

Kwaliteitsborging en licentiegebruik

Om de kwaliteit van de trainingen en jouw certificering te waarborgen, verwachten we dat je ongeveer 20 deelnemers per jaar traint. De meeste organisaties kopen daarom jaarlijks minimaal 20 licenties per trainer in. Voor grotere aantallen licenties bieden wij staffelkortingen aan.

Meer informatie over mogelijke vergoeding
op de volgende pagina



Mogelijke vergoeding via collectieve zorgverzekering of inkomensverzekering

Onze ervaring leert dat het soms mogelijk is om een (gedeeltelijke) vergoeding te krijgen voor de kosten van een training, trainersopleiding of programma door The Lab of Life. Bijvoorbeeld vanuit het preventiebudget van een collectieve zorgverzekering. Of via regelingen die inkomensverzekeraars aanbieden om werkgevers te ondersteunen bij het voorkomen van ziekteverzuim en burn-out.

Wil je weten of jouw organisatie hiervoor in aanmerking komt? Neem even contact met ons op, wij zoeken het graag voor je uit.

Waar doe je het voor?



Meer **zelfsturend**
vermogen en eigen
regie



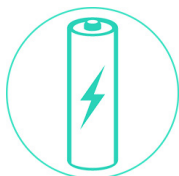
Mentale weerbaarheid
vergroten



Betere **balans** tussen
werk en privé



Voorkomen van burn-
out en stressgerelateerde
klachten



Meer **energie en**
motivatie voor
belangrijke zaken



Betere **prestaties**



Minder stressen, lekker
in je vel



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

Contact

Heb je vragen of wil je meer weten?

Wat leuk dat je onze brochure hebt gelezen! Misschien kunnen we je ergens mee helpen of een stapje verder brengen. Laat je het me weten? We horen het graag als je vragen hebt en zijn benieuwd hoe we jou daarbij kunnen ondersteunen. Neem hierover gerust contact met mij op.



Eva Nagelkerke



+31 6 40 40 86 94



eva@thelaboflife.com



Of plan direct een afspraak in mijn online agenda.

[Kies hier een tijdstip.](#)

Interesse in deelname aan de opleiding?

Ik maak graag voorafgaand aan de opleiding online kennis met je. Via bovenstaande link plan je direct een afspraak in mijn online agenda.



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 geregistreerde
instelling.