



THE LAB  
OF LIFE



## **The Lab of Life Academy**

Trainersopleiding voor onderwijsprofessionals die het  
leerlingen- en studentenwelzijn willen verbeteren

# The Lab of Life Academy

## Trainersopleiding en certificering voor onderwijsprofessionals

Wil je écht impact maken op het welzijn van leerlingen of studenten? Probeer je al te helpen, maar loop je tegen weerstand aan, blijven acties uit, of vallen jongeren 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 ons interventieaanbod 'Grip op je Welzijn' als Certified Trainer zelf inzetten binnen jouw onderwijsorganisatie.

- ✓ Erkend door het RIVM, SKJ, het CRKBO en Gezonde School
- ✓ Al voor duizenden jongeren 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



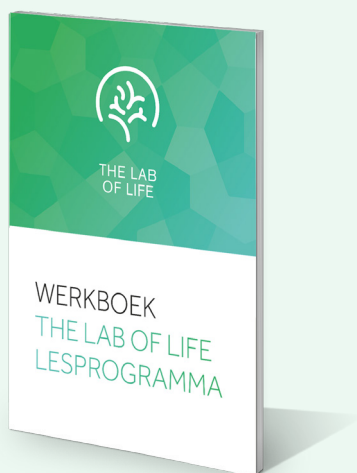
# Over Grip op je Welzijn

De training **Grip op je Welzijn** is een bewezen effectieve gedragsveranderingsinterventie waarmee je leerlingen en studenten helpt meer eigen regie te pakken over hun leven. In het onderwijs bieden we deze training in twee vormen aan.



## Training:

Groepstraining (5-12 deelnemers) bestaande uit 5 sessies van 2 uur, die je bijvoorbeeld kunt aanbieden als onderdeel van het ondersteuningsaanbod of als keuzevak. Ook mogelijk om in te zetten als individueel traject, voor jongeren die liever niet in groepen deelnemen.



## Klassikaal lesprogramma:

Lesprogramma bestaande uit 8 sessies van 1 uur plus een follow-upsessie. Bijvoorbeeld te verzorgen tijdens mentoruren of burgerschapslessen.

# Waar doe je het voor?



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



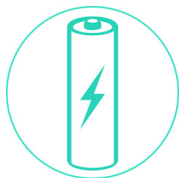
**Mentale weerbaarheid**  
vergroten



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



# Servicemodel en voorwaarden

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.

Voor het onderwijs werken we met een servicemodel, waarbij we voor elke deelnemende leerling/student een gereduceerd licentietarief van €73,50 in rekening brengen. Voor grotere aantallen bieden wij staffelkortingen aan.

Vanuit ons servicemodel voorzien we trainers van werkboekjes, professionele ondersteuning en toegang tot onze online portal voor het beheren van de trainingen en evaluaties.

## Voorwaarden

Om je certificering en de kwaliteit van de training te waarborgen, gaan wij ervan uit dat je ongeveer 20 deelnemers per jaar traint. De meeste scholen kopen na de certificering daarom gemiddeld 20 werkboekjes per trainer in.



### **Gereduceerde tarieven vanuit The Lab of Life Foundation**

Vanuit onze stichting The Lab of Life Foundation bieden wij onze licenties voor het onderwijs aan tegen gereduceerde tarieven.

Meer informatie over mogelijke vergoeding op de volgende pagina



### **Mogelijke vergoeding via collectieve zorgverzekering**

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.

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



### **Wij zijn onderdeel van de Gezonde School** **Doe er je voordeel mee!**

The Lab of Life methode is opgenomen in het ondersteuningsaanbod van de Gezonde School. In het kader daarvan kun je onze interventies rondom welbevinden (deels) vergoed krijgen voor jouw onderwijsinstelling.

# 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](mailto: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

