



THE LAB
OF LIFE



The Lab of Life Academy

Trainersopleiding voor zelfstandige professionals die
het welzijn van mensen willen verbeteren

The Lab of Life Academy

Trainersopleiding en certificering voor zelfstandige trainers

Wil jij mensen helpen om meer grip te krijgen op hun welzijn, met bewezen effectieve gedragsveranderingstechnieken? Zoek je een methode om je coaching naar een hoger plan te tillen? Meld je dan aan voor The Lab of Life Academy!

Tijdens de opleiding leer je alles over de wetenschappelijk bewezen The Lab of Life methode en hoe je die toepast in jouw praktijk. Als Certified The Lab of Life trainer ben je bevoegd en gekwalificeerd om zelfstandig The Lab of Life training 'Grip op je Welzijn' te verzorgen.

- ✓ Sinds 2020 door het RIVM erkend als bewezen effectieve methode
- ✓ Al voor duizenden jongeren en volwassenen 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 mensen 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:

- ✓ Mensen 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
- ✓ Gemotiveerd bent om zelf deelnemers hiervoor te werven en (individueel of in groepsverband) te trainen

Sessies

- 1 Persoonlijke balansanalyse**
Je ondersteunt deelnemers bij het in kaart brengen van hun energiebalans en 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 hoe ze kunnen doorgroeien.



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

Verdienmodel & licenties

Verdienmodel - zakelijke markt: 70% uit zelf geworven opdrachten

Voor The Lab of Life groepstrainingen in de zakelijke markt geldt een tarief van €830 per volwassen deelnemer. Bij jongeren bedraagt dit tarief €490 per deelnemer. Als zelfstandig trainer werf je zelf jouw trainersopdrachten.* Van elke door jou georganiseerde The Lab of Life groepstraining houd je zelf 70% van de omzet. In het rekenvoorbeeld hieronder zie je wat dit voor jouw jaarlijkse inkomsten kan betekenen.

Gemiddelde groepsgrootte	8	8	8	8
Jouw inkomsten per groep	€4.648,-	€4.648,-	€4.648,-	€4.648,-
Aantal groepen per jaar	3	10	15	25
Jaarlijkse trainersinkomsten	€13.944,-	€46.480,-	€69.720,-	€116.200,-

***Rekenvoorbeeld:** Naast de opdrachten die je zelf werft, kan het voorkomen dat The Lab of Life jou inhuurt voor trainersopdrachten. Dit garanderen we echter niet. Wanneer wij jou een opdracht aanleveren, wordt in overleg een vergoeding afgesproken.

Verdienmodel - particuliere markt: koop deelnemerslicenties in en bepaal je eigen verkoopprijs

Wil je particulieren gaan trainen? Dan koop je bij ons deelnemerslicenties in voor een gereduceerde prijs van €89. Je bepaalt vervolgens zelf wat particuliere deelnemers voor de training betalen. Dit maakt het makkelijk om op flexibele wijze deelnemers te werven en om je eigen verdiensten te bepalen. De verkoopadviesprijs is €1230 voor een individueel traject en €830 voor een deelnemer in een groep.

Trainerslicentie

Als gecertificeerd trainer mag je onder licentie trainingen verzorgen. Aan de jaarlijkse verlenging van je trainerslicentie zijn geen kosten verbonden. Om je trainerslicentie te behouden en de kwaliteit van de trainingen te waarborgen, ga je wel een inspanningsverplichting aan om minimaal 20 deelnemers per jaar te trainen.

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 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 hoe je dit kan inzetten voor het werven van deelnemers? Neem even contact met ons op.

Waar doe je het voor?



Meer **zelfsturend vermogen** en eigen regie



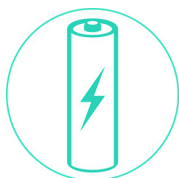
Mentale weerbaarheid vergroten



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? Ik hoor het graag als je vragen hebt en ben 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 erkende
organisatie sinds 2018.