



THE LAB
OF LIFE



The Lab of Life voor hoger onderwijs

Meer grip op mentaal welzijn van
HBO en WO studenten met een erkende methode

Werken aan studentenwelzijn met een erkende methode

Het welbevinden van studenten staat hoog op de agenda

En dat is maar goed ook, want de druk op studenten in het hoger onderwijs is hoog. Geldzorgen, fear of missing out, motivatieproblemen, een verstoorde studie-privebalans, stress en prestatiedruk. Het is slechts een greep uit de problemen waar deze studenten tegenaan lopen.

Daarom hebben gedragswetenschappers van de Radboud Universiteit veel aandacht besteed aan het ontwikkelen van een training voor studenten in het hoger onderwijs. The Lab of Life helpt studenten eigen regie te nemen en meer energie en motivatie te creëren voor de zaken die zij belangrijk vinden in het leven. Zo leren ze welke ballen ze hoog willen en kunnen houden.

Vanuit intrinsieke motivatie leren studenten om zich niet alleen voor te nemen om een doel te bereiken, maar hun gedrag daadwerkelijk te veranderen. Zo krijgen ze meer energie voor dagelijkse activiteiten, zitten ze lekkerder in hun vel en verbeteren de studieprestaties zonder dat ze belemmerd worden door prestatiedruk.

Kortom: ze zijn klaar voor de toekomst.

The Lab of Life is erkend door:



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Wat kan The Lab of Life voor jullie studenten betekenen?

Klassikaal Lesprogramma

Kant-en-klaar lespakket voor studenten, bestaande uit 8 lessen van 1 uur plus een follow-upsessie.

[Lees meer op pagina 4 en 5](#)

Training: Grip op je Welzijn

5 sessies van 2 uur gericht op het duurzaam versterken van de mentale veerkracht van studenten.

[Lees meer op pagina 6 en 7](#)

Workshops

Interactief programma voor studenten waarin studenten de kracht van gedragsverandering op basis van zelfregie ervaren.

[Lees meer op pagina 8](#)

Opleiding tot trainer (voor medewerkers)

Tijdens een tweedaagse opleiding leiden we één of meer van jullie eigen medewerkers op volgens het train-de-trainer principe.

[Lees meer op pagina 9](#)

Kennissessies (voor medewerkers)

Kennismaking met The Lab of Life methode in de vorm van een workshop of masterclass. Voor schoolleiding, docenten en/of ondersteuners.

[Lees meer op pagina 10](#)

1 Klassikaal Lesprogramma

Studenten gaan klassikaal aan de slag met hun persoonlijke situatie en onderzoeken de match tussen hun dagelijks leven en dat wat bij ze past en ze belangrijk vinden. Ze worden geholpen bij het maken van een blijvende gedragsverandering.

Het doel is om het zelfoplossend vermogen van studenten te vergroten, zodat zij zelf in staat zijn om hun gedrag aan te passen op een manier die bij hen past en aansluit bij wat ze belangrijk vinden in het leven. Hierdoor wordt hun mentale weerbaarheid vergroot en kunnen de studenten beter omgaan met stress.

- ✔ 8 sessies van 1 uur gevolgd door een follow-up sessie
- ✔ Iedere student krijgt een persoonlijk werkboekje
- ✔ Gefaciliteerd door een in-company Lab of Life trainer (zie pagina 9)
- ✔ Inzetbaar als onderdeel van de opleiding of als speciaal keuzevak



Inhoud per les

Klassikaal lesprogramma

1

Mijn energie

Studenten brengen hun energiniveau en studie-/privé-balans in kaart. Vervolgens maken ze een daarop gebaseerd concreet doel om hun energieniveau te boosten.

2

Energie in balans

Tijdens deze sessie stellen studenten hun energiebalans op, waarbij ze ontdekken wat hun energieboosters en -vreters zijn. Vervolgens maken ze doelen om hiermee aan de slag te gaan.

3

Signalen herkennen

Studenten brengen in kaart wat bij hun stress veroorzaakt en hoe ze die stress-signalen vanuit hun lichaam en geest leren herkennen.

4

Reageren op signalen

Tijdens deze sessie gaan studenten bij zichzelf na hoe ze op effectieve wijze op hun stress-signalen kunnen reageren.

5

Werken vanuit wat ik goed kan en wil

Studenten gaan bij zichzelf na wat hun kwaliteiten zijn, wat ze belangrijk vinden in hun leven en hoe ze dat beter kunnen inzetten.

6

Wat wil ik in de toekomst?

In deze sessie kijken studenten naar hun toekomstplannen en hoe ze nu alvast veranderingen kunnen aanbrengen om daar naartoe te werken.

7

Omgaan met valkuilen

In deze sessie reflecteren studenten op wat er al goed gaat, wat hun valkuilen zijn en hoe ze op die valkuilen kunnen letten en reageren.

8

Hoe ga ik verder?

Wat is de studenten gelukt, wat hebben ze bereikt en geleerd? Hoe kunnen ze dit blijven volhouden, wat zijn hulpbronnen en hoe kunnen ze doorgroeien?



Na de laatste les volgt een **follow-up les** om te kijken wat er allemaal goed gaat en of en hoe de studenten zich nog verder kunnen ontwikkelen.

2 Training: Grip op je Welzijn

De training **Grip op je Welzijn** is gericht op het versterken van de persoonlijke ontwikkeling van studenten. In de training gaan studenten aan de slag met persoonlijke doelen binnen zowel de school- als vrijetijdscontext.

De methode is gebaseerd op bewezen effectieve gedragsveranderingstechnieken en heeft als focus het stimuleren van intrinsieke motivatie, zelfeffectiviteit en het probleemoplossend vermogen van de student.

Na de training ervaart de student minder stress en overbelasting en meer energie en motivatie. Het is daarom een waardevolle ondersteuning voor onderwijspersoneel, zorgcoördinatoren, teamleiders, studentenondersteuners en docenten.

- ✓ 5 sessies van 2 uur
- ✓ Iedere student een persoonlijk werkboekje
- ✓ Gefaciliteerd door een in-company of externe gecertificeerde Lab of Life trainer



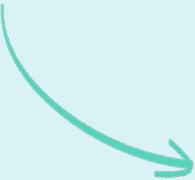
Wat levert het op en hoe zijn de sessies opgebouwd?
[lees meer op de volgende pagina](#)

Inhoud per sessie

Grip op je welzijn

Sessies

- 1 Persoonlijke balansanalyse**
Studenten brengen hun energie en studie-privébalans in kaart en stellen hun eerste concrete doelen op.
- 2 Energie: fysiek & mentaal**
Studenten gaan aan de slag met hun persoonlijke stress-signalen.
- 3 Werken vanuit kwaliteiten, waarden en doelen**
Studenten zoomen uit op hun kwaliteiten, waarden en doelen.
- 4 Persoonlijke strategie**
Studenten ontdekken hun persoonlijke valkuilen.
- 5 Evaluatie en doorgroeien**
Wat is gelukt, wat hebben studenten bereikt en geleerd? Hoe kunnen ze dit blijven volhouden?



Aan het einde van de training heeft elke student 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 werken, krijgen studenten toegang tot onze **online Goal Achiever tool** in hun persoonlijke online omgeving.

3 Workshops

Op interactieve en laagdrempelige wijze maken studenten kennis met de kracht van gedragsverandering en zelfregie. Iedere workshop wordt begeleid door een gecertificeerde Lab of Life trainer en duurt 1.5 - 2 uur. Het is ook mogelijk om in overleg een aangepaste workshop te verzorgen.

Workshop: Energy & Flow

Tijdens deze workshop gaan studenten aan de slag met hun persoonlijke energiebalans. Welke dagelijkse bezigheden geven en kosten ze energie? Hoe ziet hun studie-privébalans eruit, wat zouden ze daaraan willen veranderen en hoe kunnen ze dat op een persoonlijk passende manier aanpakken?



Workshop: Stress to Impress

Prestatiedruk en stress zijn op zich geen negatieve termen, maar wel zodra studenten er overmatig mee te maken krijgen. Tijdens deze workshop brengen studenten hun ervaringen met prestatiedruk in kaart, kijken ze naar hun mentale en fysieke reacties op stress en druk en maken ze een persoonlijk plan van aanpak over hoe ze op die signalen kunnen reageren.



Workshop: Betekenisvol Leven

Authenticiteit, verbinding en betekenisvol leven worden steeds belangrijker voor het welzijn van studenten. Tijdens de workshop Betekenisvol Leven zoomen studenten in op zichzelf als persoon en denken ze na over hoe ze hun wensen als het gaat om zichzelf zijn, sociale relaties en betekenisgeving omzetten naar concreet gedrag.



4 Opleiding tot trainer



The Lab of Life Academy voor medewerkers

Zelf medewerkers opleiden tot incompany Lab of Life trainers?

Het aanbod van The Lab of Life voor studenten wordt altijd door gecertificeerde The Lab of Life trainers verzorgd. Word jij enthousiast van het trainen van studenten of ken je collega's die dit leuk vinden? Dan biedt onze trainersopleiding een mooie kans. Zo kunnen jij en/of jouw collega's ons aanbod voor studenten binnen jullie onderwijsinstelling verzorgen.

De opleiding

Tijdens deze tweedaagse trainersopleiding en certificeringstraject leer je de wetenschappelijk bewezen The Lab of Life methode toe te passen in de praktijk. Ook ervaar je als trainer zelf hoe het is om de training te volgen. Zo maak je kennis met de methode en leer je hoe je studenten kunt stimuleren om meer grip te krijgen op hun eigen leven.

Na afloop van de opleiding kun jij onder onze supervisie binnen jouw onderwijsinstelling starten met het verzorgen van trainingen, ook in de vorm van het klassikale lesprogramma.

Dit regelen wij voor jou

Ondertussen zorgen wij voor lesmaterialen en ondersteuning, zoals werkboekjes, een trainershandleiding, persoonlijke flyers en brochures zodat je studenten kunt werven en een krijg je toegang tot onze online portal voor het beheren van de trainingen en de evaluaties.



Meer info over de Academy en opleidingsdata
vind je op [onze website](#).

5 Kennissessies Voor medewerkers

Studentenwelzijn kan pas worden verbeterd als het onderwijspersoneel ook goed in hun vel zit. Met onze masterclasses en workshops krijgen medewerkers de benodigde kennis over de kracht van gedragsverandering en werken ze aan hun eigen welzijn. Ideaal om in te zetten tijdens een **studiedag** of tijdens een **evenementen** gericht op welzijn.

Masterclass: Grip op je Welzijn

Tijdens deze masterclass van 1.5 uur vertelt klinisch psychologe Dr. Doeschka Anschutz over de belangrijkste principes achter en de psychologische weerstanden tegen gedragsverandering. En hoe je mensen helpt de stap te zetten van willen naar doen. Na afloop ben je voorzien van concrete handvatten en tips om deze inzichten toe te passen in de praktijk.



Masterclass: Betekenisvol Leven

Hoe zorg je ervoor dat je in een veranderende maatschappij niet overrompeld wordt door alle mogelijkheden? In deze masterclass van 1.5 uur vertelt Dr. Doeschka Anschutz over wat de wetenschap zegt over de rol van authenticiteit, verbinding en betekenisgeving op mentaal welzijn en hoe gedragsverandering helpt om op praktische wijze met deze abstracte thema's om te gaan. [Ook beschikbaar als workshop.](#)



Workshop: Energy & Flow

In deze workshop van 2 uur ervaren mensen dat ze met relatief kleine aanpassingen meer regie kunnen krijgen over hun dagelijkse energiebalans. Ze leren hoe ze op laagdrempelige en interactieve manier hun werk-privébalans verbeteren en hoe ze daar zelf de controle over behouden. Deze workshop wordt gegeven door een gecertificeerde Lab of life trainer.



Waar doe je het voor?



Meer **zelfsturend**
vermogen en eigen
regie



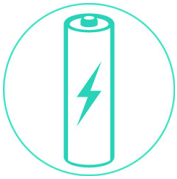
Mentale weerbaarheid
vergroten



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

*The Lab of Life past uitstekend bij de behoeften van
alle studenten. Als je de kans hebt, doe dit echt!*

Ming Ebbinkhuijsen, Radboud Universiteit

Praktijkvoorbeelden: deze onderwijsinstellingen gingen je voor



De Fontys-opleiding
Toegepaste Psychologie heeft
The Lab of Life aanpak volledig
omarmd.

Er zijn nu 9 docenten opgeleid
en vanaf komend schooljaar
staan onze trainingen
standaard op het programma.



**Universiteit
Utrecht**

We verzorgen periodieke
workshops over prestatiedruk
en een masterclass over
gedragsverandering.

Die organiseren we tijdens een
jaarlijks terugkerend
studentenwelzijnsevenement.



Radboud Universiteit

Vanuit de leerlijn
professionalisering biedt
Radboud Universiteit
studenten de kans om met hun
welzijn aan de slag te gaan.

Om studenten hierin te
ondersteunen worden elk jaar
diverse trainingen en workshops
van The Lab of Life aangeboden.



Tarieven in-company

In-company

Eigen medewerkers opleiden tot trainer?

The Lab of Life opleiding Grip op je Welzijn
(incl. lesmateriaal voor de oefentraining)

€1999

Het servicemodel

We werken met een servicemodel waaruit we trainers voorzien van lesmaterialen, werkboekjes, professionele ondersteuning, wervingsmaterialen en toegang tot onze online portal voor het beheren van de trainingen en evaluaties. Het starttarief voor deelname aan The Lab of Life training of lesprogramma in het onderwijs bedraagt €73,50 per student. Bij afname van een groter aantal pakketten is volumekorting mogelijk.

Gereduceerde tarieven vanuit The Lab of Life Foundation

Via onze stichting The Lab of Life Foundation bieden wij onze programma's voor het onderwijs aan tegen gereduceerde tarieven. Daarnaast initiëren en ondersteunen we maatschappelijke projecten op het gebied van mentale gezondheid.



Tarieven externe trainer

Externe trainer inhuren

Individuele trajecten:

The Lab of Life training Grip op je Welzijn

€690

Groepstrainingen:

The Lab of Life training Grip op je Welzijn

€490 per deelnemer
(minimaal 5 deelnemers
per groep)

Workshops & Masterclasses

Op laagdrempelige wijze kennismaken met het gedachtegoed van The Lab of Life?

Masterclasses voor medewerkers:

Grip op je welzijn / Betekenisvol Leven

€1750

Workshops voor studenten en medewerkers:

Energy & Flow / Stress to Impress / Betekenisvol Leven

€950

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.](#)



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.