



THE LAB  
OF LIFE



## The Lab of Life voor het bedrijfsleven

Lekkerder in je vel én beter presteren met een bewezen  
effectieve methode

# Lekkerder in je vel én beter presteren met een bewezen effectieve methode

In het kader van goed werkgeverschap is er steeds meer aandacht voor de mentale fitheid van medewerkers. Maar hoe geef je daar concreet invulling aan? Met The Lab of Life.

The Lab of Life is een wetenschappelijk onderbouwde, RIVM-erkende methode voor gedragsverandering, die mensen helpt om zelf de regie te nemen over hun mentale gezondheid.

- ✓ Sinds 2020 door het RIVM erkend als bewezen effectief
- ✓ Als leefstijlinterventie opgenomen in het Loket Gezond Leven
- ✓ Al voor duizenden medewerkers met succes ingezet
- ✓ The Lab of Life is een CRKBO geregistreerde organisatie



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

Loket Gezond Leven, oordeel RIVM commissie

# Hoe kun je onze methode inzetten voor het welbevinden van medewerkers?

## Training Grip op je Welzijn

Gericht op het duurzaam versterken van de mentale fitheid van medewerkers.

5 sessies van 2 uur, begeleid door een gecertificeerde trainer.

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

## Training Betekenisvol Leven

Gericht op zingeving en de persoonlijke ontwikkeling van medewerkers.

5 sessies van 2 uur, begeleid door een gecertificeerde trainer.

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

## Training Gezonde Teamprestaties

Gericht op het halen van teamdoelen vanuit eigen regie bij medewerkers. 1 alignment sessie + 3 groepssessies van 2 uur begeleid door een gecertificeerde trainer.

[Lees meer op pagina 8](#)

## Opleiding tot trainer

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

HR-professionals, coaches of andere geïnteresseerde medewerkers kunnen dan zelf collega's gaan coachen met behulp van onze methode.

[Lees meer op pagina 9](#)

## Organisatiebrede HR-programma's

Organisatiebrede impact maken op het gebied van welzijn?

Wij ontwikkelen HR-programma's in nauwe samenwerking met de opdrachtgever, vaak in het kader van leiderschapsprogramma's, verandertrajecten of subsidieprojecten.

[Lees meer op pagina 10](#)



## Kennismaken met onze methode?

Veel organisaties die aan de slag willen met The Lab of Life methode, boeken eerst een workshop of masterclass. Bijzonder geschikt voor een strategisch overleg, een heisessie met het MT of een bijeenkomst rond het welzijn van medewerkers.

[Lees meer op pagina 11](#)



# Training Grip op je Welzijn

De vitaliteit, het mentaal welzijn en de duurzame inzetbaarheid van medewerkers bevorderen in jouw organisatie? Met de wetenschappelijke bewezen effectieve The Lab of Life training leg je de regie over het persoonlijke welzijn bij de medewerkers zelf.

Beter slapen, minder piekeren, meer tijd voor jezelf, vaker nee zeggen of gezonder leven: ieder mens heeft wel een veranderwens. Tijdens deze training leren medewerkers hoe ze gewenste veranderingen ook echt kunnen doorvoeren in hun dagelijks leven en hoe ze de stap zetten **van willen naar doen**.

## Wat kun je verwachten?

- ✔ 5 groepssessies van 2 uur onder begeleiding van een gecertificeerde trainer
- ✔ Integrale benadering waardoor breed inzetbaar
- ✔ Curatief en preventief inzetbaar
- ✔ Een bewezen effectieve interventie, erkend door het RIVM
- ✔ Voor iedere medewerker die een verstoorde werk-privebalans ervaart en behoefte heeft aan meer energie en motivatie
- ✔ Minimaal 5 en maximaal 12 deelnemers per groep (online ook mogelijk)

# Inhoud per sessie

## Grip op je Welzijn

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



Aan het einde van de training heeft elke deelnemer 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 deelnemers toegang tot onze **online Goal Achiever tool** in hun persoonlijke online omgeving.



# Training 'Betekenisvol Leven'

Hoewel verminderde stress en een betere werk-privébalans belangrijk blijven voor het mentaal welzijn van medewerkers, is dat tegenwoordig nog niet het eindpunt. Zodra mensen hun energiepeil en balans onder controle hebben, ontstaat de behoefte aan **diepere verbinding**: met zichzelf, anderen en de wereld om hen heen.

Het is waardevol om energie en motivatie te hebben, maar de vraag is waar medewerkers dat aan kunnen en willen besteden. Voldoende energie helpt medewerkers hun dagelijkse taken aan te kunnen, maar structureel goed in je vel zitten en een **betekenisvol leven** leiden levert nog veel meer op.

## Medewerkers die in verbinding staan met zichzelf, anderen en de wereld:

- ✔ Presteren beter op werk
- ✔ Voelen zich zelfverzekerder
- ✔ Ervaren meer werkplezier en -geluk en levenstevredenheid
- ✔ Hebben minder stress en angst

- ✔ Op basis van onze bewezen effectieve gedragsveranderingsmethode
- ✔ Ondersteund door technieken uit de sociale psychologie
- ✔ Op concrete wijze aan de slag met verdiepende thema's als **authenticiteit, verbinding en betekenisgeving**
- ✔ Minimaal 5 en maximaal 8 deelnemers per groep, bij voorkeur offline op locatie verzorgd



# Inhoud per sessie

## Betekenisvol Leven

### *Sessies*

- 1 Leven vanuit jezelf**  
Deelnemers denken na over hoe ze hun authentieke zelf meer naar voren kunnen laten komen.
- 2 Leven met anderen**  
Deelnemers nemen hun sociale relaties onder de loep.
- 3 Leven met betekenis**  
Wat houdt betekenisvol leven voor deelnemers in?
- 4 Leven, leren en accepteren**  
Deelnemers ontdekken waar ze wel en geen invloed op hebben en hoe ze daarmee om kunnen gaan.
- 5 Levenspad**  
Waar willen deelnemers naartoe in hun leven; welk pad kiezen ze?



*Complimenten naar hoe de training onderwerpen aanraakt die goed zijn om te bespreken en die impact kunnen maken.*

Linda Boerma, gecertificeerd trainer bij zorgorganisatie Cosis

# Training: Gezonde Teamprestaties

Het komt in elke organisatie voor: teams die hard werken, maar waar de energie niet altijd dezelfde kant op gaat. Of waar het, om wat voor reden ook, 'even niet lekker loopt'. In de praktijk zien wij dat je de teamdynamiek door relatief kleine interventies kunt verbeteren. Met de training Gezonde Teamprestaties, gebaseerd op de Lab of Life methode voor individuele gedragsverandering.

- ✓ 1 alignment sessie + 3 groepssessies van 2 uur
- ✓ Maximaal 12 deelnemers
- ✓ Voor iedere deelnemer een persoonlijk werkboekje
- ✓ Werken aan teamwelzijn met The Lab of Life methode

## Sessies

### Alignment

- 1 Voorafgaand aan de training brengen we met de opdrachtgever het startpunt en de veranderingswens in kaart.

### Concretiseren veranderwens

- 2 Teamleden werken individueel en in groepsverband aan het concretiseren en internaliseren van de veranderwens.

### Kwaliteiten en oplossingen inzetten

- 3 Teamleden gaan aan de slag met het inbrengen van hun eigen kwaliteiten en het oplossen van moeilijke situaties.

### Hoe gaan we verder?

- 4 Teamleden reflecteren individueel en in teamverband op de voortgang. Ze maken een concreet plan voor duurzame verankering van de resultaten en verdere verbetering van de teamprestaties.



In-company georganiseerd en onder begeleiding van een gecertificeerde Lab of Life trainer

# Opleiding tot trainer

## The Lab of Life Academy voor medewerkers

Onze trainingen worden altijd door gecertificeerde The Lab of Life trainers verzorgd. Je kunt hiervoor een externe trainer inhuren, maar je kunt ook één of meer van je eigen medewerkers opleiden tot trainer.

Word jij enthousiast van het trainen van medewerkers, of heb je collega's die dit goed kunnen? Meld je dan aan voor The Lab of Life Academy!

### De opleiding

Tijdens deze tweedaagse trainersopleiding (inclusief certificeringstraject) leer je de wetenschappelijk bewezen The Lab of Life methode toe te passen in de praktijk. Ook ervaar je hoe het is om zelf deel te nemen aan de training. Zo maak je kennis met de methode en leer je hoe je medewerkers kunt stimuleren om meer eigen regie te nemen over hun leven.

Na afloop van de opleiding kun jij onder onze supervisie binnen jouw organisatie gaan starten met het verzorgen van trainingen.

### Dit regelen wij voor jou

Ondertussen zorgen wij voor materialen en ondersteuning, zoals werkboekjes, een trainershandleiding, persoonlijke wervingsflyers en brochures zodat je deelnemers kunt werven en 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](#).

# Organisatiebrede HR-programma's

Organisatiebrede impact maken op het gebied van welzijn? Wij ontwikkelen HR-programma's in nauwe samenwerking met de opdrachtgever, vaak in het kader van leiderschapsprogramma's, verandertrajecten of subsidieprojecten.

## Mentale Vitaliteit voor Werkenden

Samen met Nationale Nederlanden en met de subsidie van ZonMw hebben wij het programma 'Mentale Vitaliteit voor Werkenden' met het train-de-trainer principe ontwikkeld en uitgevoerd, zowel intern als bij klanten van Nationale Nederlanden.



## Zelf in de regie training

Als onderdeel van de eigen Routekaart Optimaal Leiderschap van PostNL hebben we een 'Zelf in de regie training' voor leidinggevendenden ontwikkeld, waarbij we de training Gezonde Teamprestaties hebben ingezet.



## Maatwerk voor vitaliteitsprofessionals

In samenwerking met Gemeente Amsterdam hebben we een maatwerkprogramma voor vitaliteitsprofessionals opgesteld waarbij de professionals zelf de methode ervaren om lekker in hun vel te zitten, zodat ze dat beter kunnen toepassen in hun werk.



# Masterclasses en workshops

Tijdens de workshop of masterclass maken jullie kennis met:

- ✓ De belangrijkste wetenschappelijke principes achter gedragsverandering
- ✓ Belemmeringen die mensen tegenkomen tussen 'willen' en 'doen'
- ✓ Manieren om eigen regie bij medewerkers te stimuleren

## Masterclass: Grip op je Welzijn

Tijdens deze 1,5 uur durende masterclass 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 medewerkers 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.



Veel organisaties die aan de slag willen met The Lab of Life methode, boeken eerst een workshop of masterclass.

**Scan de QR code en vraag direct een offerte aan!**

# Praktijkvoorbeelden: deze organisaties gingen je voor

## **VANDERLANDE**

Bij Vanderlande wordt er veel aandacht besteed aan mental health. Het is belangrijk dat medewerkers zelf keuzes maken voor een gezonde leefstijl en daar sluit The Lab of Life naadloos bij aan.

## **PHILIPS**

Training van HR-medewerkers in The Lab of Life methode. Met blijvende effecten, zo liet een eigen nameting van Philips na één jaar zien.



Om de duurzame inzetbaarheid van medewerkers te verbeteren, is The Lab of Life methode opgenomen in het aanbod van CSU. Met zichtbare resultaten.



# Tarieven workshops, masterclasses en trainingen

## Door een externe trainer

### Workshops & Masterclasses

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

#### Masterclasses:

Grip op je welzijn / Betekenisvol Leven €1750

#### Workshop:

Energy & Flow €950

### Training voor medewerkers

Uitgevoerd door een gecertificeerde trainer van The Lab of Life

#### Individuele training:

The Lab of Life training Grip op je Welzijn / Betekenisvol Leven €1230

#### Groepstrainingen:

The Lab of Life training Grip op je Welzijn / Betekenisvol leven / Gezonde Teamprestaties €830 per deelnemer (minimaal 5 deelnemers)

### Organisatiebrede HR-programma's

Ontwikkeling van organisatiebrede maatwerkprogramma's

Op offertebasis

Tarieven zijn exclusief 21% BTW.

# Tarieven trainersopleiding en licenties

## Bij trainingen door een in-company trainer

### Investeringskosten

De investering voor de traineropleiding en het certificeringstraject bedraagt €1999 per trainer inclusief licenties voor de eerste training.

### Licentiemodel

We werken met een helder licentiemodel zodat het duidelijk is wat de kosten per deelnemer zijn. Daarnaast kunnen we trainers vanuit ons licentiemodel voorzien van professionele ondersteuning, trainingsmateriaal, werkboekjes, wervingsmaterialen en toegang tot onze online portal voor het beheren van de trainingen en evaluaties.

Eén deelnemerslicentie staat voor een medewerker die in een groep of individueel deelneemt aan een training. Het starttarief voor The Lab of Life training bedraagt €249 per deelnemer. Bij hogere afname van licenties is volumekorting mogelijk.

### Vergoeding via zorg- of inkomensverzekering

Deelname aan onze trainingen of opleidingen kan soms (gedeeltelijk) worden vergoed via het preventiebudget van je collectieve zorgverzekering of via regelingen van de inkomensverzekeraars. Wij werken samen met o.a. VGZ, Menzis, Zilveren Kruis, Nationale Nederlanden, AON en CZ.

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

Tarieven zijn exclusief 21% BTW.

# 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.



### Sanne Pellegrom



+31 6 46 08 45 10



[sanne@thelaboflife.com](mailto:sanne@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 sinds 2018 een CRKBO  
geregistreerde instelling.