



THE LAB
OF LIFE

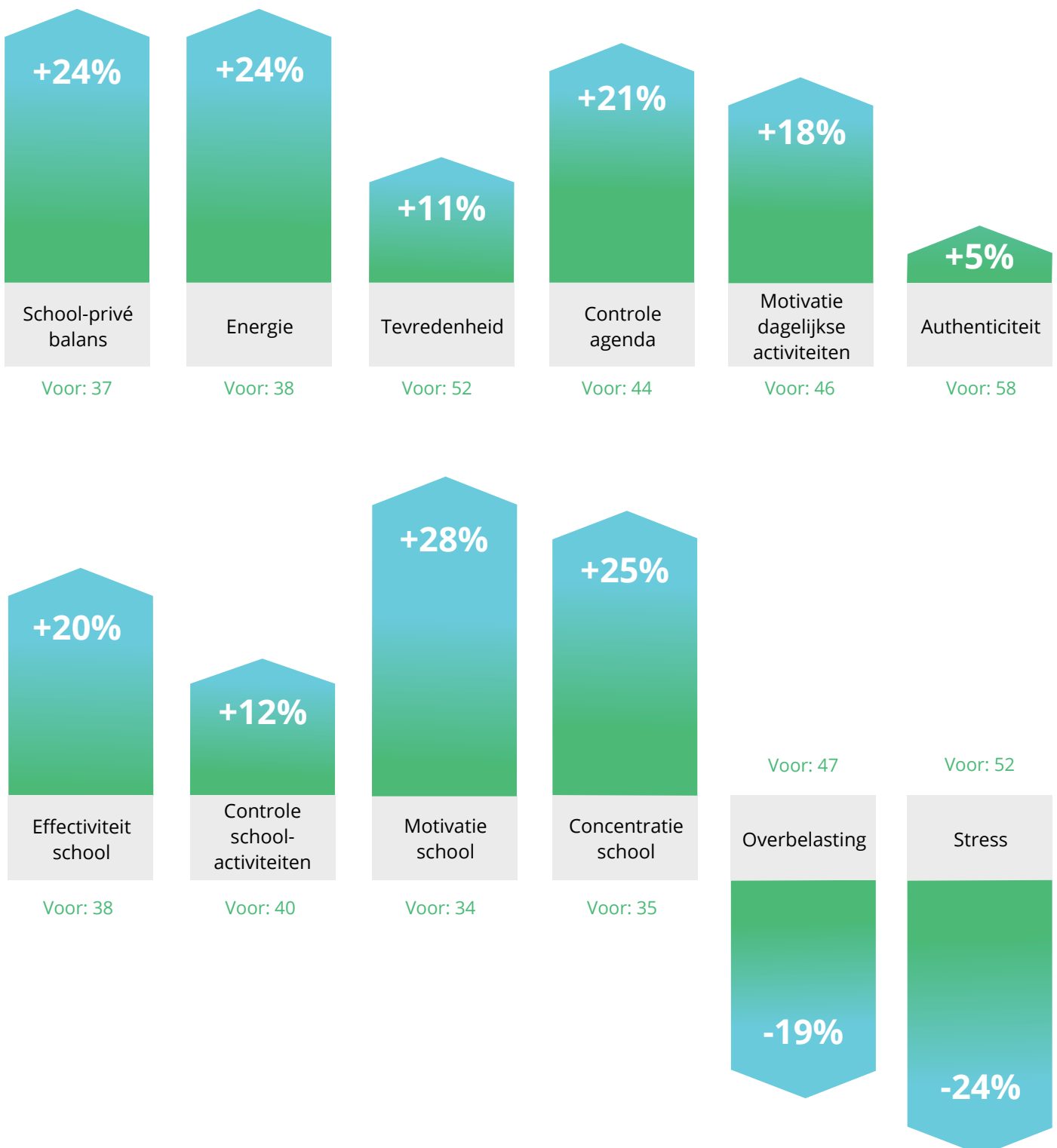
EFFECTRAPPORTEGE ENERGY TRAINING

Resultaten drie middelbare scholen in Noord-Holland



THE LAB
OF LIFE

Hieronder staat een overzicht van de gecombineerde resultaten van The Lab of Life Energytrainingen bij drie middelbare scholen in de regio Alkmaar. De scholieren waren tussen de 15 en 18 jaar oud en van de deelnemers was 43% jongen en 57% meisje. De scholieren hebben een voor- en een nameting ingevuld op basis van onderstaande psychologische constructen. De percentages geven de gemiddelde individuele verandering t.o.v. de voormeting weer. Er is gemeten op een schaal van 1:100.



Hoe hebben de scholieren de training ervaren?

”

“Erg leerzaam en nuttig voor mijn dagelijks leven.”

”

“Het was erg fijn en effectief! Je kunt je goed focussen op jezelf.”

”

“Ik heb de training ervaren als een goede training met een doel. Ik vond het tof om te zien hoe het iedere week ietsjes makkelijker werd om mijn doelen na te streven.”

”

“Nuttig en het heeft zeker zin gehad.”

”

“Goed, ik ben blij dat ik veel kwijt kon aan de groep en dit serieus werd genomen.”

”

“Goede training die me heeft geholpen om mijn doel te bereiken.”

”

“Ik vond het interessant. Door de vragen te beantwoorden in het boekje ben je dieper gaan kijken naar je leven. Zo kreeg je meer overzicht over je leven en wat je allemaal doet. Zo kan je hindernissen enz. oplossen/zoeken naar oplossingen.”

”

“Het was wel behulpzaam en heeft me nieuwe inzichten gegeven.”

”

“Het was fijn om op een andere manier mijn problemen te benaderen maar ook vooral aan te pakken.”

”

“Ik vond het erg gezellig. Er was een relaxte en fijne sfeer. Ik vond de psychologie en de stelsels interessant. Ik ben blij dat ik heb meegedaan.”

”

“Ik vond het fijn want t gaf mij antwoord op dingen die ik zelf niet goed kon uiten.”

”

“Heel helpvol en interessant.”

”

“Ik heb ontzettend veel handige tips gekregen waarmee ik me verder kan bezighouden en ik vond het heel fijn om een eerste stap te zetten naar een betere ik.”

”

“Het was interessant om te leren hoe je dingen beter kan aanpakken en hoe je er ook echt voor zorgt dat het zal blijven.”

”

“Ik vond de training nuttig omdat ik manieren heb gevonden om te zorgen voor een goede balans tussen school en sport.”

”

“Ik vond het erg leuk en interessant. Door doelen op te stellen en deze na te leven heb ik geleerd hier meer rust door te krijgen. Ik heb handvaten gekregen die daarbij helpen.”

Welke impact heeft de training op het dagelijks leven?

”

“Veel! Ik voel me energiever en doe dingen bewuster. Dat bewuster dingen doen komt door de doelen die ik voor mijzelf heb opgesteld.”

”

“Ik plan nu beter, slaap wat regelmatig en ben gewoon beter bezig.”

”

“Ik heb geleerd dat als iets niet perfect gaat volgens plan het niet meteen mislukt is.”

”

“Het heeft geholpen en ervoor gezorgd dat ik minder gestrest ben.”

”

“Veel, ik merkte het eerst niet, maar nu merk ik dat het me goed heeft gedaan.”

”

“Ik weet waar ik de meeste energie in steek en de meeste energie van krijg. Ook weet ik wat ik kan doen in stress situaties.”

”

“Het heeft me wel gemotiveerd om meer na te denken over mijn toekomst. Nadenken over mijn leven na de middelbare school maakt mij gemotiveerder om mijn diploma te halen.”

”

“Meer motivatie voor school -> minder uitstelgedrag -> minder stress om iets af te krijgen.”

”

“Ik investeer nu meer tijd in dingen die ik leuk vind buiten alleen maar op m'n telefoon te zitten.”

”

“Ik heb meer de controle gekregen over de dingen die ik doe.”

”

“Ik heb heel veel negatiefs kunnen veranderen in positief.”

”

“Ik ben bewuster geworden van dingen, ik maak meer huiswerk, ik let beter op in de les en ik werk beter in de les.”

”

“Voor problemen en hindernissen bij het leren bijv. heb ik strategieën ontdekt.”

”

“Het heeft me doen inzien dat ik mijn gedrag met stapjes moet zien te veranderen.”

”

“Veel, doe nu dingen anders, stel nu andere prioriteiten.”

”

“Ik ben minder gaan overdenken.”

