THE LAB OF LIFE

TRAINING · GRIP OP JE WELZIJN

Wil jij meer grip op je welzijn?



Training voor medewerkers
gegeven door Linda Boerma-Bos, gecertificeerd trainer van The Lab of Life

Waarom deze training?

Goede voornemens, wie heeft ze niet?
We hebben vaak genoeg ideeën hoe we ons leven net iets beter en leuker voor onszelf zouden kunnen inrichten. Zodat we stress de baas blijven en gezond en energiek de dingen kunnen doen die we graag willen. Want goed voor jezelf zorgen en doen wat je belangrijk vindt, dat schiet er wel eens bij in tijdens ons drukke bestaan.

> *Ik ren van het een naar het ander en zou meer rust willen.*

> *Mijn werk kost me veel energie en dat zou ik graag veranderen.*

> *Ik zou graag wat meer willen sporten en gezonder willen leven.*

> *Ik zit veel binnen en wil vaker naar buiten, de natuur in.*

> *Netflix en mijn telefoon winnen het te vaak van andere hobby's.*

> *Ik zou graag wat positiever willen zijn en minder willen piekeren.*

> *Ik sta voor iedereen klaar maar zou wat meer tijd en aandacht voor mezelf willen.*

Misschien klinken een of enkele quotes je bekend in de oren. Dit zijn voorbeelden die we bij The Lab of Life vaak voorbij horen komen in onze workshops en trainingen. Het zijn voornemens die mensen niet 1-2-3 voor elkaar krijgen.

Want iets willen is één ding, het gaan doen en dan ook nog eens volhouden is andere koek. Hoe krijg je het nou voor elkaar dat er deze keer écht iets verandert?

Gewoontes als kracht en obstakel

Laten we daarvoor eerst eens kijken waarom het zo lastig is om jezelf nieuw gedrag eigen te maken. Dat heeft er alles mee te maken dat wij als mensen geprogrammeerd zijn om alles bij het oude te laten. Gewoontes zijn onze beste vriend. En dat is maar goed ook!

Stel je eens voor dat je ineens aan de kant in bed stapt waar je partner altijd ligt, dat je bij je ontbijt in plaats van je boterham of muesli de steak met aardappelen van vanavond soldaat maakt of dat je bij een ontmoeting in plaats van iemand een hand te geven een buiging maakt. Je zou vreemde blikken krijgen, afgezien van mogelijk wat buikpijn met deze abrupte dieetverwisseling.

Het is dus niet gek dat we gedrag dat een keer succesvol heeft uitgepakt, gewoon blijven doen. Gewoontes zorgen voor zekerheid en houvast.

Bovendien zijn gewoontes efficiënt. Ze zorgen ervoor dat je terugkerende dagelijkse activiteiten zonder al te veel moeite en denkkracht kunt uitvoeren. Je zou namelijk maar bij elke kleine gedraging die je op een dag uitvoert een bewuste afweging moeten maken hoe je dit ook alweer aanpakt, doodvermoeiend!

Gewoontes zorgen voor zekerheid en houvast.

Doen wat je al kent en eerder hebt gedaan is dus vaak een goede optie. Maar wat als je wel iets anders wil gaan doen? Als gedrag je niet (meer) oplevert wat je zou willen? Dan vormen gewoontes nogal eens een obstakel.

Gewoontes voor je laten werken

Oké, gewoontes zijn dus erg krachtig en maken het lastig om te veranderen. Het goede nieuws is dat je deze kracht ook voor je kan laten werken! Door te leren hoe je nieuwe gewoontes kunt opstellen en vast kunt houden, wordt het uitvoeren van nieuw gedrag een stuk gemakkelijker. Als je eenmaal weet aan welke knoppen je kunt draaien, kan je van gewenst gedrag een automatisme maken en hoef je op het moment suprême niet meer zo hard te werken.

Daarom worden we bij The Lab of Life zo enthousiast van gedragsverandering. We weten, en hebben bij veel deelnemers aan onze training gezien, dat wanneer iemand de stap van 'willen' naar 'doen' maakt er veel kan gebeuren. Hoe mooi is het als iemand door gedrag te veranderen nu én in de toekomst meer rust en energie kan ervaren!

Van gewenst gedrag een automatisme maken.

We helpen je in de training Grip op je Welzijn graag om jouw persoonlijke doelen te bereiken. Onze aanpak is ontwikkeld door gedragswetenschappers en psychologen van de Radboud Universiteit. Je leert technieken die het jou gemakkelijker maken om die dingen te gaan doen die je belangrijk vindt. Bovendien leer je hoe je deze technieken zelf kunt toepassen, zodat je ook na de training in control blijft.



Hoe ziet de training Grip op je Welzijn eruit?

Vijf sessies
De training bestaat uit vijf sessies van twee uur, die eens in de twee weken plaatsvinden. Vooraf is er een persoonlijke intake met een voormeting, na afloop een nameting. Zo zie je zelf wat er veranderd is.

Persoonlijk werkboek
Tijdens de training staan jouw eigen doelen centraal en werk je vanuit een persoonlijk werkboek aan opdrachten. Dit werkboek is jouw eigendom en kun je mee naar huis nemen.

SESSIE 1

Persoonlijke balansanalyse

We kijken hoe jouw dagelijks leven eruitziet en waar voor jou winst te behalen valt als het gaat om het krijgen van meer energie. Tot slot gaan we proberen dat te vertalen in concrete doelen die je gaat uitproberen.

SESSIE 2

Energie: fysiek en mentaal

We gaan kijken hoe je sneller en adequater kunt reageren op signalen die je krijgt over je eigen energiestatus. We bekijken of we meer ruimte in je schema kunnen brengen, waardoor je minder in je agenda en hoofd gaat leven en meer probeert om met je eigen flow te werken.

SESSIE 3

Werken vanuit kwaliteiten, waarden en doelen

Deze bijeenkomst zoomen we uit en onderzoeken we de 'fit' tussen jou en je dagelijks leven verder. In hoeverre past je leven bij wat jij wilt en belangrijk vindt? We gaan het hebben over je talenten, belangrijke waarden en toekomstideeën.

SESSIE 4

Persoonlijke strategie

We brengen in kaart wat al goed gaat en wellicht al nieuwe gewoontes beginnen te worden. Daarnaast onderzoeken we wat lastig te veranderen blijkt, welke valkuilen en instinkers er voor jou zijn en of er een manier is om juist die hardnekkige dingen aan te pakken.

SESSIE 5

Evaluatie en doorgroeien

We brengen jouw veranderingsproces in kaart en bepalen aanknopingspunten hoe je nu verder kan.

Hier werk je aan:

- **Beter omgaan met stress**
- **Bepalen waar je energie van krijgt en juist niet**
- **Een goede balans houden tussen werk en privé**
- **Keuzes maken op basis van wat jij belangrijk vindt in je leven**

Door te ontdekken wat jij belangrijk vindt, richt je je dagelijks leven in op een manier die echt bij jou past.

Deelnemers aan het woord

D

"Het werkende leven vroeg meer van me dan gedacht en sinds de komst van ons kindje had ik voor mijn gevoel nog minder tijd voor mezelf. Ik was op zoek naar meer rust en controle. Door het The Lab of Life traject heb ik beslissingen genomen waar ik eerder niet aan gedacht heb. Ik zie de dingen een stuk helderder, kan de chaos beter de baas en ik ben positiever geworden."

Daan

M

"In een prettige, veilige sfeer de tijd en ruimte gekregen om eens stil te staan bij zaken die ertoe doen. De extra zorgen voor een familielid vielen me zwaar zo nu en dan. Door deze sessies heb ik gemerkt dat kleine veranderingen een groot effect kunnen hebben. Ik merk dat ik niet meer alles naar mezelf toetrek en meer voor mezelf durf te kiezen. Ik voel me beter en daardoor kan ik er ook beter zijn voor anderen."

Mariëlle

M

"De training heeft mij geholpen om duidelijk te krijgen voor mezelf wat ik belangrijk vind en waar ik mij op wil focussen. Eerst vond ik het lastig om 'nee' te zeggen tegen mensen, waardoor ik het erg druk had en me vaak gestrest voelde. Ik kies nu veel bewuster hoe ik mijn dagelijks leven wil inrichten, waardoor 'moeten' meer in 'mogen' is veranderd."

Manon

R

"Op mijn werk geef ik nu beter mijn grenzen aan en maak ik realistischere planningen, waardoor ik privé meer tijd overhoud om leuke dingen te doen waar ik energie van krijg. De training heeft me daarnaast helpen inzien dat het ook oké is als het even een dag wat minder gaat, dat besef geeft rust."

Richard

Wat deelnemers eruit halen

Het was een ontzettend leerzame training waarbij ik weer echt ben gaan kijken naar wat ik zelf wil op privé- en werkgebied.

Meer kwaliteitsvolle vrije tijd. Betere communicatie met belangrijke anderen.

De impact op mijn dagelijkse leven is dat ik mij, gelukkig, weer vrij in mijn geest, vitaal in geest en lichaam en gezond voel.

Heel veel meer energie. Grote impact, een verbetering in mijn leven.

Gevoel meer invloed en grip te hebben op mijn leven en dingen die ik wil.

Kleine veranderingen, met een groot effect op de kwaliteit van het leven.

Praktische zaken

Trainer

De training wordt gegeven door Linda Boerma-Bos, gecertificeerd trainer van The Lab of Life. Zij is opgeleid als geaccrediteerd integraal leefstijl- en vitaliteitscoach en werkt als holistisch en systemisch coach en trainer vanuit haar eigen praktijk Groeikracht in Assen.

Voor wie

De training is voor iedereen die meer grip wil op energie, stress en balans en gemotiveerd is om mee te doen. Heb je een ernstige burn-out, ben je langdurig uitgevallen of heb je specialistische ggz-behandeling nodig? Dan is de training minder geschikt. Een groep bestaat uit vijf tot twaalf deelnemers.

Online account

Je krijgt een persoonlijk online The Lab of Life-account, waarmee je de voormeting en de nameting invult en je eigen voortgang ziet.

Meer informatie en aanmelden

Vragen over de training, de data en aanmelden: neem contact op met Linda. Zij vertelt je graag meer.

JOUW TRAINER



Linda Boerma-Bos

Holistisch en systemisch coach en trainer
Groeikracht, Assen

TELEFOON
+31 (0)6 1435 5343

E-MAIL
lindaboerma@outlook.com

WEBSITE
jouwgroeikracht.nu

Over
The Lab of Life

We geloven dat als mensen keuzes maken die echt bij ze passen, ze meer energie en voldoening uit hun dagelijks leven halen. En dat is niet onbelangrijk in een tijd waar er veel van mensen gevraagd wordt, 'druk' het nieuwe normaal is geworden en de wereld constant in verandering is.

Wij vinden het heel gaaf om mensen te helpen om dat wat ze willen en belangrijk vinden in het leven, ook om te zetten in actie. En hen dan vooral te leren dat zelf te doen. Er wordt ons namelijk al vaak genoeg verteld wat we moeten doen.

The Lab of Life is mede opgericht door gedragswetenschappers en psychologen van de Radboud Universiteit. Vanuit de wetenschap weten we dat voor langdurige effecten meer nodig is dan inspiratie en bewustwording in training- en coachingstrajecten. We weten ook dat het heel lastig kan zijn om je goede voornemens om te zetten in gedrag. Daarom willen we mensen juist daar graag bij helpen en hen stimuleren om daadwerkelijk te leven vanuit hun persoonlijke waarden.

Grip op je Welzijn is erkend via het erkenningstraject van het RIVM en opgenomen in de database van Loket Gezond Leven.

GRIP OP JE WELZIJN

Meedoen?

Neem contact op met Linda Boerma-Bos voor de data en je aanmelding.

lindaboerma@outlook.com · +31 (0)6 1435 5343

Meer over de methode: www.thelaboflife.com