

# THE LAB OF LIFE

---

AANBOD VOOR MEDEWERKERS



# THE LAB OF LIFE



WELKOM BIJ THE LAB OF LIFE

## PERSOONLIJKE GRIP OP VITALITEIT

Het zijn bijzondere tijden, onverwacht loopt alles anders. Met alle uitdagingen die nu op ons afkomen, is de focus op preventie, zelfredzaamheid en eigen regie relevanter dan ooit.

In een tijd waarin we vaker thuiswerken, werk en privé steeds meer door elkaar lopen en veel van onze dagelijkse routines zijn omgegooid, is het voor veel mensen lastig om grip te houden op hun vitaliteit. Terwijl dat nu juist extra belangrijk is.

Wat kan The Lab of Life in deze situatie voor jou en je organisatie betekenen? Lees in deze brochure wat ons huidige aanbod is.

## FOCUS OP GEDRAGSVERANDERING

Veel trainingen en workshops zijn vooral onderhoudend, leuk en inspirerend. Maar uiteindelijk gaat het om wat je ervan terug ziet in het gedrag. Voor blijvende effecten is gedragsverandering nodig, het draait om het ontwikkelen, vastzetten en onderhouden van de juiste gewoonten.

De missie van The Lab of Life is het vergroten van de fysieke en mentale vitaliteit van individuele medewerkers. Dat doen we met onze wetenschappelijk ontwikkelde en bewezen effectieve methodiek. We helpen organisaties om de weerbaarheid, effectiviteit en productiviteit van medewerkers blijvend te verhogen. Daarmee draagt onze methodiek ook bij aan de duurzame inzetbaarheid van medewerkers.



Van willen naar doen. We gaan verder dan inspiratie en bewustwording en helpen mensen om blijvend hun gedrag te veranderen.

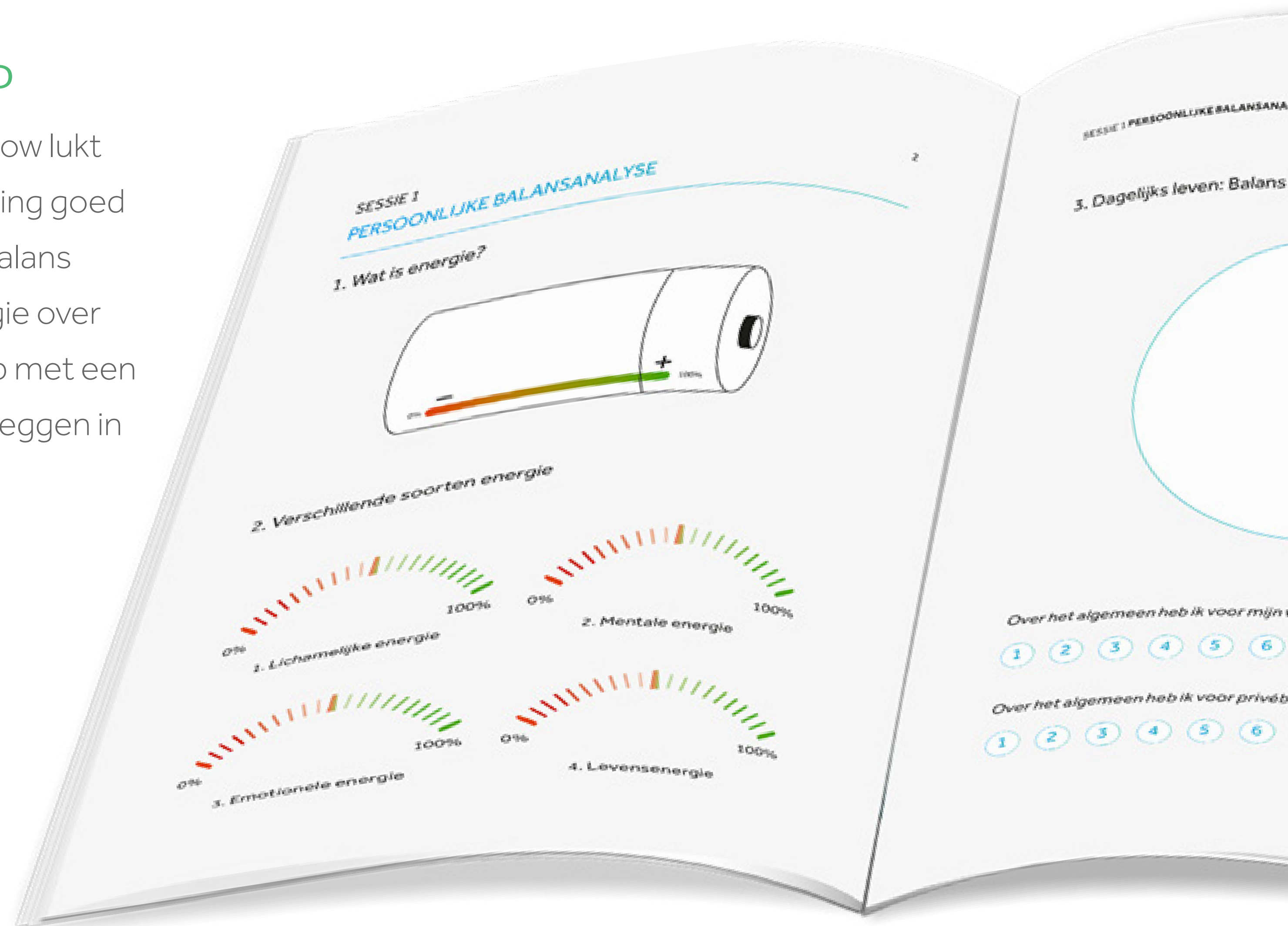


Intrinsieke motivatie en eigen regie staan centraal, zodat mensen in staat zijn om zelfstandig de balans tussen werk en privé te bewaken, nu en in de toekomst.

## ENERGY & FLOW WORKSHOP

Voldoende energie hebben en werken in een goede flow lukt alleen als je de balans tussen inspanning en ontspanning goed bewaakt. Het doel van deze workshop is een betere balans krijgen tussen werk en privé en het houden van de regie over het dagelijks leven. Deelnemers verlaten de workshop met een concreet persoonlijk plan van aanpak wat ze ook vastleggen in een persoonlijk werkboek.

- + Online via Zoom of Teams.
- + Maximaal 8 deelnemers per groep.
- + Duur van de workshop is 2 uur.
- + Begeleid door een The Lab of Life trainer.
- + Prijs €550,- per workshop.



## REACTIES VAN DEELNEMERS

"Ik vond het prettig dat ik met een persoonlijk actieplan uit deze workshop kwam."

"Ik heb gemerkt dat anderen vaak tegen dezelfde dingen aanlopen als ik en ik nooit de enige ben die iets ervaart."

"Ik heb het gevoel nu meer invloed/grip te hebben op mijn leven en de dingen die ik wil."

ONLINE TRAINING VOOR THUISWERKERS

## HOE HOUD JE BALANS IN CRISIS TIJDEN

Een laagdrempelige manier om medewerkers die door COVID-19 meer onder druk staan, veel thuis werken en struggelen met de steeds veranderende situatie te ondersteunen. In deze online training helpen we de deelnemers om concreet te maken wat ze op dit moment nodig hebben om de energie en motivatie op peil te houden en welke hulpbronnen ze kunnen inzetten om weer op te laden.

- + Online via Zoom of Teams.
- + Maximaal 10 deelnemers per groep.
- + 3 bijeenkomsten van 1 uur.
- + Inclusief lesmateriaal en begeleiding,
- + Prijs €1250,- per training



## REACTIES VAN DEELNEMERS

"Ik vond de training erg zinvol. Aan het einde van de rit vonden we het allemaal jammer dat het voorbij was en hadden we veel geleerd over de balans werk/privé. Ik denk dat het voor veel mensen een aanrader is om deze training te volgen."

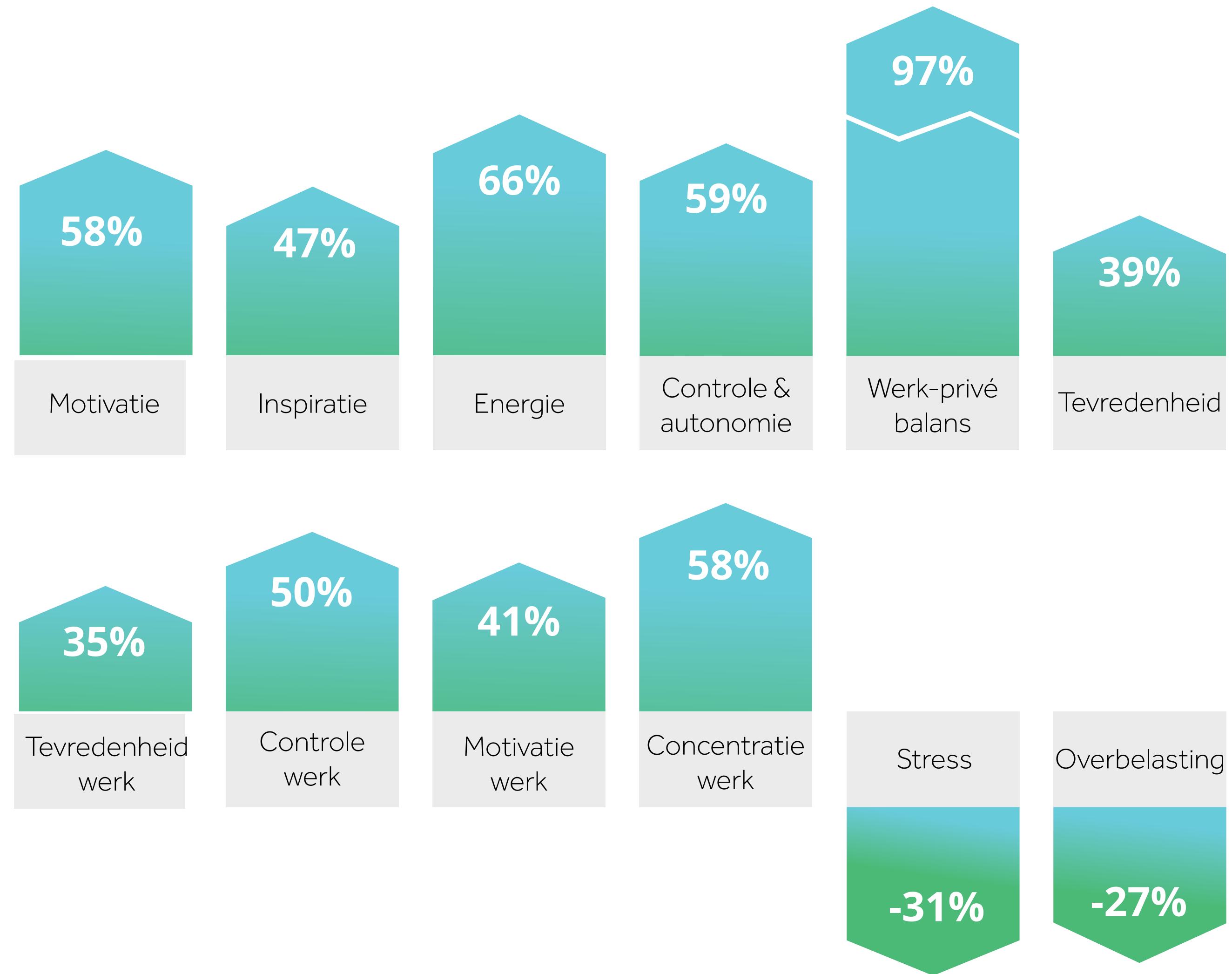
"Ik vond de training erg goed, het gaf me praktische handvatten. De sfeer in de groep was geweldig, heel open en fijn. Dat ik mijn gezondheid wat hoger op de agenda heb kunnen zetten is een heel fijne uitkomst."

"Persoonlijk heb ik veel te danken aan de The Lab of Life training. Het heeft mij ertoe gezet om ook echt actie te ondernemen waardoor de werk/privé balans weer in evenwicht is."

## THE LAB OF LIFE TRAINING

Ons beste paard van stal, ga je voor gegarandeerde gedragsverandering en het stimuleren van eigen regie in vitaliteit bij medewerkers? Dan is dit de beste optie die je kunt aanbieden aan jouw collega's.

- + Online via Zoom of Teams.
- + Maximaal 8 deelnemers per groep.
- + 5 bijeenkomsten van 2 uur.
- + Inclusief lesmateriaal en begeleiding,
- + No Cure No Pay garantie!
- + Prijs €830,- per deelnemer (groepstraining)
- + Prijs €1230,- per deelnemer (individuele training)



Toelichting: In de grafiek zie je de gemiddelde resultaten behaald uit trainingen bij medewerkers.



CONTACT OPNEMEN

## MEER WETEN OF VRAGEN?

We horen graag wat jouw situatie is en zijn benieuwd hoe we jou daarbij kunnen ondersteunen. Neem gerust contact met mij op om dit met me te delen.



Suzanne van Gompel  
Tel: +31 (0) 6 520 515 92  
info@suzannevangompel.nl

THE LAB OF LIFE | OUDE HAVEN 102, 6511 XH NIJMEGEN  
**WWW.THELABOFLIFE.COM**