



THE LAB
OF LIFE

THE LAB OF LIFE TRAINING BETEKENISVOL LEVEN

Wat maakt dat je bent wie je bent, wat is jouw plek in de wereld en hoe sta je in verbinding met jezelf en de mensen om je heen? Tijdens The Lab of Life training Betekenisvol Leven zoom je in op onder andere deze verdiepende vragen, ontdek je wat voor jou belangrijk is voor een betekenisvol leven.

Deze thema's staan centraal:



Authenticiteit



Verbondenheid



Betekenisgeving

Dit kun je verwachten:

- ✔ Gebaseerd op onze bewezen effectieve gedragsveranderingsmethode
- ✔ Ondersteund door technieken uit de sociale psychologie
- ✔ Onder begeleiding van een Certified Lab of Life trainer

Meer weten?



De verdiepingstraining

- ✔ 5 groepssessies van 2 uur
- ✔ Maximaal 8 deelnemers
- ✔ Persoonlijk werkboekje
- ✔ Praktische en concrete insteek



Voor wie is de training geschikt?

Herken jij jezelf in het volgende:



Je bent eraan toe om een laag dieper in te zoomen op jouw leven.



Je vindt het niet erg om (in groepsverband) te praten over jouw persoonlijke situatie.



Het idee om op ontspannen wijze aan de slag te gaan met onderwerpen die doorgaans niet altijd even makkelijk zijn, trekt jou aan.

Zo hebben anderen de training ervaren:

”

“De training snijdt onderwerpen aan die in mijn dagelijks leven al gauw aan me voorbij gaan, maar ondertussen ontzettend belangrijk zijn. Ik werd geprikkeld om kritisch te kijken naar mijn waarden en hoe ik die beter terug kan laten komen in mijn leven. Ik heb het idee dat ik nu meer in verbinding sta met mezelf, waardoor ik de verbinding met anderen ook sterker voel.”