



THE LAB
OF LIFE

MEER ENERGIE EN MOTIVATIE VOOR WAT JIJ BELANGRIJK VINDT

Wat je behoefte ook is: beter slapen, minder stressen, meer overzicht, een gezonder leven of meer tijd voor jezelf. Vaak weten we wel wat we anders willen, maar sneeuwen onze goede voornemens onder door de waan van de dag. Tijdens de The Lab of Life training **Grip op je Welzijn** ga je aan de slag met wat voor jou belangrijk is.

Doe mee en ervaar zelf:

- ✔ Minder stress en gevoel van overbelasting
- ✔ Grip op energiegevers en -vreters
- ✔ Meer energie voor de zaken die jij belangrijk vindt
- ✔ Lekkerder in je vel, thuis en op je werk



5 sessies van 2 uur,
begeleid door een
gecertificeerde trainer



Ontwikkeld door
gedragswetenschappers
& erkend door het RIVM



Balans tussen werk en
privé & minder stress
en overbelasting

Meer weten?



Opzet van de training

- ✔ 5 sessies van 2 uur
- ✔ Persoonlijk werkboekje
- ✔ Groepstraining met persoonlijke begeleiding
- ✔ Maximaal 12 deelnemers per groep



Voor wie is de training geschikt?

Herken jij jezelf in het volgende:



Je wil inzicht krijgen in jouw energiegelans en jouw mentale veerkracht duurzaam versterken.



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



Je bent gemotiveerd om aan de slag te gaan met jouw persoonlijke situatie en je wil de stap zetten van willen naar doen.

Zo hebben deelnemers de training ervaren:

”

“De training was leerzaam en heeft mij weer bewust gemaakt van hoe belangrijk balans en levensgeluk zijn. Niet blijven denken, maar ook doen en richting bepalen. Daar heeft deze training zeker aan bijgedragen.”

”

“Ik heb deze training als heel fijn ervaren, ik merk dat ik na elke training erg geïnspireerd en gemotiveerd naar huis ging. En los daarvan vond ik de setting erg fijn en voelde het goed om over alles te kunnen praten.”