



THE LAB
OF LIFE

WORKSHOP THE LAB OF LIFE

Inspiratieconferentie Samenwerkingsverband VO-HO

Lieke Lovink (VAVO Rijnmond College)

3 juni 2021



Welkom!

- Wie ben ik?
- Met wie zijn wij hier?
- Verwachtingen?



Lieke Lovink

Docent maatschappijleer en – wetenschappen
& Trainer The Lab of Life op het VRC

Achtergrond: Humanistiek, MA
(Universiteit voor Humanistiek, Utrecht)

Zij-instromer in het onderwijs via
Trainees in Onderwijs



THE LAB
OF LIFE





THE LAB
OF LIFE

Deze workshop

- **Horen** over The Lab of Life training & ervaringen hiermee
- **Ervaren** van oefening(en)
- **Uitwisselen** aan de hand van een stelling





THE LAB
OF LIFE

Filmpjes*

Zoë : [Hoe heeft Zoë The Lab of Life training voor jongeren ervaren? - YouTube](#)

Celia : [Hoe heeft student Celia The Lab of Life training ervaren? – YouTube](#)

* De jongeren in deze filmpjes zijn geen leerlingen van het Vavo Rijnmond College





Wat is The Lab of Life?

- Wetenschappelijk ontwikkelde en effectief bewezen methodiek
- Ontwikkeld door gedragswetenschappers en psychologen verbonden aan de Radboud Universiteit
- Werkt vanuit de principes van gedragsverandering en positieve psychologie
- De training reikt technieken aan die helpen bij het doorbreken van automatische processen, waardoor gewoonten kunnen veranderen en nieuwe, (positieve) gewoonten kunnen worden aangeleerd
- Doel: meer energie creëren voor dat wat belangrijk is in het leven & het gevoel dat je hier zelf controle over hebt
- Essentiele uitgangspunten:
 - Gedragsverandering moet passen bij de deelnemer, hij/zij gaat hier naar opzoek (authenticiteit)
 - Deelnemer maakt zelf concreet maken wat hij/zij wil veranderen en waarom (commitment)
- Deelnemer bepaalt zelf waar hij/zij aan werkt (eigen regie & intrinsieke motivatie)
- The Lab of Life helpt deelnemers in vijf trainingssessies (1,5 uur) te ontdekken wat ze daadwerkelijk willen veranderen en wat de beste persoonlijke strategie daarbij is

In The Lab of Life leren jongeren om school en vrije tijd beter te combineren.
De training verhoogt de motivatie, energie, autonomie en tevredenheid zowel thuis als op school.





THE LAB
OF LIFE

The Lab of Life gaat voor:



Meer zelfsturend vermogen
en persoonlijk leiderschap



De mentale fitheid
op peil houden



Betere balans tussen
school en vrije tijd



Voorkomen van
burn-out en stress gerelateerde
klachten



Meer energie en motivatie voor
belangrijke zaken



Het verbeteren
van schoolprestaties



Minder stressen, lekkerder in je vel

Bron: www.thelaboflife.com





THE LAB
OF LIFE

The Lab of Life training op het VRC (1/2)

2020-2021

- 2 trainers opgeleid tot The Lab of Life trainer (1 docent & 1 leerlingbegeleider)
- Training gedurende schooljaar 5x aangeboden aan VAVO leerlingen
- Aanmelding op vrijwillige basis (evt. na aanraden mentor/leerlingbegeleider/docent)

2021-2021

- Continueren van de trainingen en meer leerlingen laten deelnemen
- Zwaartepunt begin schooljaar & doorlopend blijven aanbieden
- Bij intakes (start juni '21) actief werven & aanmelding starten

'Ik ben nogal een perfectionist en ervaar daardoor wel eens stress. De training hielp me daarmee: ik leerde stressvolle situaties eerder te signaleren en hoe ik daarmee om kan gaan. Ik deel mijn dagen nu zo in dat ik genoeg energie heb om mijn schoolwerk en bijbaan goed te kunnen doen, maar ook tijd en energie overhoud voor leuke dingen. Het was fijn om mijn leven en de doelen die ik heb opnieuw te evalueren en zo vooruit te kijken.'

- Sarah, VWO 6





The Lab of Life training op het VRC (2/2)

De training is bedoeld voor leerlingen die..

- Het schooljaar willen volbrengen met een goede school-privé balans en er achter willen komen hoe ze dit zelf kunnen bewaken
- Grip en houvast willen krijgen op wat zij belangrijk vinden
- Meer energie en motivatie willen ervaren
- Fysieke of mentale klachten ervaren

Redenen die leerlingen noemen om zich in te schrijven:

Stress / faalangst / perfectionisme / motivatieproblemen / uitstelgedrag / niet weten wat ik wil





THE LAB
OF LIFE

Waarom het belangrijk is ..

.. om de training of soortgelijke activiteiten aan te bieden:

- Een ruimte voor persoonlijke ontwikkeling waarin leerlingen niet beoordeeld worden en waar over zichzelf- en in contact met anderen kunnen leren
- Bijdragen aan balans in kennisbronnen: boekenkennis & zelfkennis
- Belang van investeren in het welzijn van leerlingen ook in Nationaal Programma Onderwijs [menukaart interventies gericht op het welbevinden en de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen](#)
- Leerlingen denken na over wat zij belangrijk vinden, waar zij naartoe willen werken en wat daar volgens hen voor nodig is
- Leerlingen ontwikkelen eigen strategieën/tools die zij ook na de training & behalen van het diploma nog in kunnen zetten





THE LAB
OF LIFE

Programma van de training

Duur: 1,5 uur

Sessie 1	Mijn energieverdeling
Sessie 2	Energie: fysiek en mentaal
Sessie 3	Werken vanuit wat ik goed kan en wat ik graag wil
Sessie 4	Hoe ga ik verder?
Sessie 5	Evaluatie: Wat gaat goed en hoe groei ik door?





THE LAB
OF LIFE

Sessie 1 – Mijn energie verdeling

- Trainings sessie 1 van 5
- Zelf aan de slag gaan met behulp van verschillende oefeningen
- Voormeting + checklist



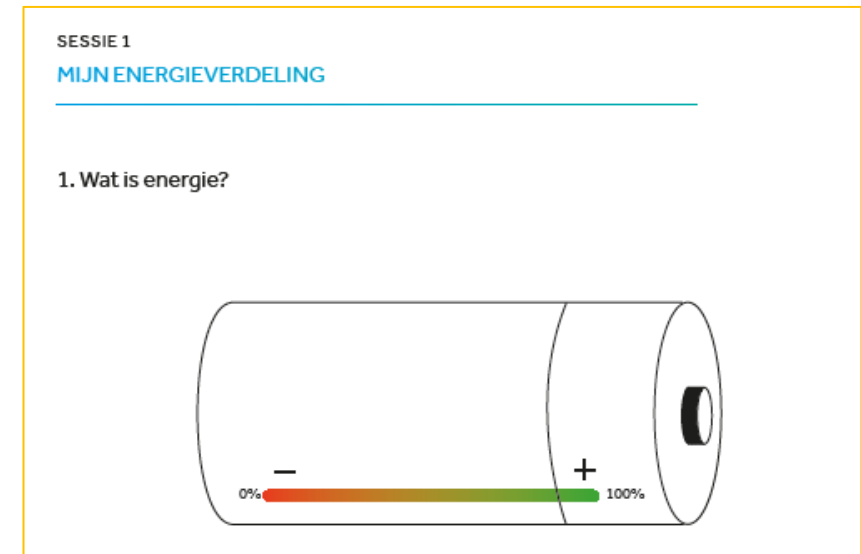


Oefening 1 – Wat is energie?

Geef met behulp van de batterij aan hoeveel energie je de laatste tijd hebt door een streepje te zetten op de lijn van 0% tot 100%.

Rood betekent weinig energie

Groen betekent veel energie



Oefening 2 – Soorten energie

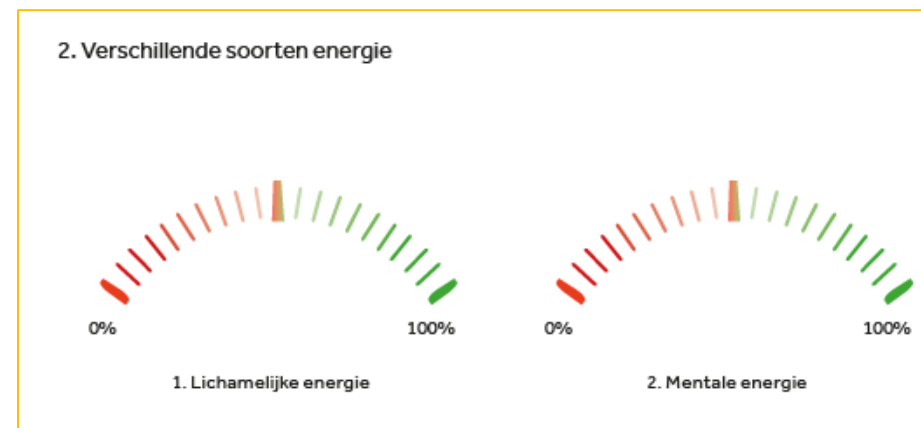
1) **Lichamelijke energie:**

Fysieke energie. Dus hoe moe ben je? Of ben je juist heel fit? Hoe goed voel je je op dit moment? Ben je in staat om lichamelijk actief te zijn, zoals hardlopen?

2) **Mentale energie:**

Cognitieve energie. Dus hoe goed ben je in staat om je te concentreren? Lukt het om moeilijke problemen op te lossen en om na te denken? Dit heeft te maken met hoe goed je ingewikkelde opdrachten kunt doen waarbij je veel nadenkt.

→ Geef voor beide soorten energie aan hoeveel jij de laatste tijd hebt.





Oefening 3 – Dagelijks leven: Balans school & privé

Geef met een cijfer van 1 – 10 aan hoeveel energie je over het algemeen hebt voor school en privé bezigheden (vrije tijd).

1 = heel weinig

10 = heel veel

3. Dagelijks leven: Balans school en privé

Over het algemeen heb ik voor school zoveel energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Over het algemeen heb ik voor privébezigheden zoveel energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





Oefening 4 – Bezigheden

Wat doe je allemaal in je dagelijks leven wat jou tijd en energie kost?

→ Schrijf alle (zo veel mogelijk) dingen op die je doet op een dag.

Maak een opsomming van concrete bezigheden / activiteiten.

4. Bezigheden



Oefening 5 – Energieverdeling

5. Energiebalans

.....	◎	◎	◎	◎
.....	◎	◎	◎	◎
.....	◎	◎	◎	◎
.....	◎	◎	◎	◎
.....	◎	◎	◎	◎
.....	◎	◎	◎	◎
.....	◎	◎	◎	◎
.....	◎	◎	◎	◎
.....	◎	◎	◎	◎





Oefening 5 – Energieverdeling

- Vul jouw persoonlijke energiebalans in.
*Dit vormt de basis voor het concreter maken **wat** jij aan wil pakken in jouw dagelijks leven.*
- 1) **De – kolom**
Activiteiten die jou energie kosten. Het gaat om de hoeveelheid algemene energie na de bezigheid, dus of je batterij voller of leger is na de bezigheid.
 - 2) **De - - kolom**
Activiteiten die jou erg **veel** energie kosten. Meer dan daar “normaal” gesproken voor zou staan. Dit zijn stressfactoren en kunnen abstracte dingen zijn die geen bezigheden zijn maar wel energie kosten (bijv. piekeren of onzeker zijn). Het kunnen ook gebeurtenissen zijn die op dit moment veel energie kosten (bijv. ruzie met iemand). Kortom: Wat kost op dit moment in je leven veel energie?
 - 3) **De + kolom**
Activiteiten die jou energie geven.
 - 4) **De ++ kolom**
Activiteiten die jou **veel** energie geven.



Oefening 6 – Verandering concretiseren

WAT?

Bekijk kritisch de energiebalans en gemaakte opdrachten tot nu toe.

Kijk bijv. naar activiteiten die heel leuk zijn, maar meer tijd en energie kosten dan je er aan wilt besteden.

Welke ‘– activiteit’ zou je willen verminderen?

Welke ‘+ activiteit’ zou je verder willen vermeerderen / uitbouwen?





Oefening 6 – Verandering concretiseren

WAAROM?

- Waarom zou je iets willen veranderen (aan je energiebalans)?
- Wat zou het opleveren?
- Waar is het goed voor?

→ Maak de zin af:

Ik zou iets (aan mijn energieverdeling) willen veranderen omdat



Oefening 6 – Verandering concretiseren

HOE?

Je gaat een concrete situatie koppelen aan (nieuw) concreet gedrag

→ Probeer dat wat jij wil veranderen om te zetten in een concreet doel (of concrete doelen) waarmee je de komende week aan de slag gaat.



Voorbeelden:

ALS.. Ik huiswerk aan het maken ben,
DAN.. Kijk niet op mijn telefoon.

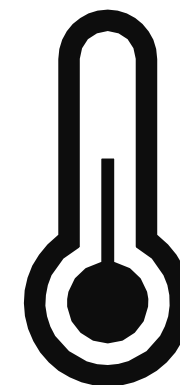
ALS.. Ik me heel moe voel tijdens het maken van weektaken,
DAN.. Ga ik eerst buiten een rondje lopen en dan weer verder.



Oefening 7 – Power meter

In hoeverre denk je dat het gaat lukken om je doel(en) te behalen?

→ Vul de meter in door een streepje te zetten



*Hoe hoger het streepje, hoe hoger de kans van slagen.
Schat jij deze kans laag in? Probeer je doel dan iets kleiner
en haalbaarder te maken.*





Thuisopdracht

→ Probeer de komende week zo veel mogelijk jouw doel / strategie uit te voeren.





Ervaringen van onze leerlingen

Hoe leerlingen de training hebben ervaren

”

“Ik heb deze training als erg positief ervaren. It's a nice non-judgemental environment to work on yourself and your goals with people you can relate to. And you might end up learning a thing or two from each other as well.”

”

“Het is een goeie training. Het belangrijkste punt vond ik dat je leert hoe je reflecterend naar jezelf moet kijken.”

”

“De training was erg leerzaam en heeft me geholpen om makkelijker met stress om te gaan, waardoor ik meer energie heb en me minder bekneeld voel.”

Impact van de training op het dagelijkse leven

”

“Ik ben over het algemeen minder gestrest en heb meer energie. Als ik gestrest raak, weet ik er beter mee om te gaan en weet ik wat helpt om deze stress weer te verlagen.”

”

“Ik ben minder gestrest omdat ik het opmerk en benoem als ik me zo voel en er dan op kan letten. Ik heb ook hobby's/afleiding gevonden om niet constant in mijn hoofd met school bezig te zijn.”

”

“Dat je in het dagelijks leven niet overal controle over hebt. En dat geeft veel rust als je dat eenmaal inziet.”

”

“Heeft een ritme gegeven.”

”

“Ik ben me meer bewust geworden. Met wat ik wil.”

”

“De training heeft me geholpen om een balans tussen school en mijn andere activiteiten te vinden. Ik ben minder gestrest en meer gemotiveerd.”

”

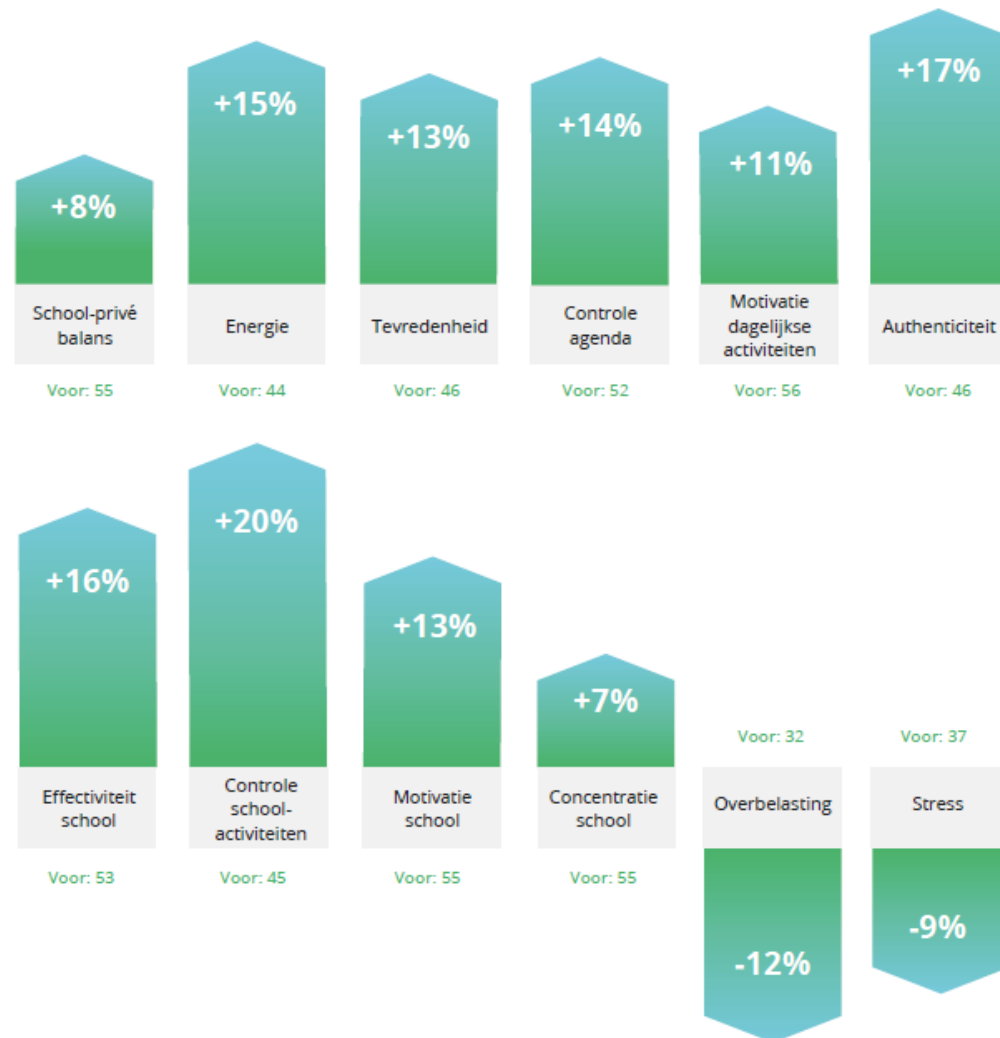
“De negatieve punten omzetten in positief.”





THE LAB
OF LIFE

Effectiviteit dit schooljaar op het VRC



Uitwisselen



THE LAB
OF LIFE

The Lab of Life en soortgelijke trainingen zijn van meerwaarde voor een goede doorstroom vanuit het VO naar het HO





THE LAB
OF LIFE

CONTACTGEGEVENS

Lieke Lovink (VAVO Rijnmond College)

Trainer The Lab of Life & Docent maatschappijleer & -wetenschappen



l.lovink@vavorijnmondcollege.nl

Of stuur een bericht via LinkedIn

