

# Resultaten TLOL Training

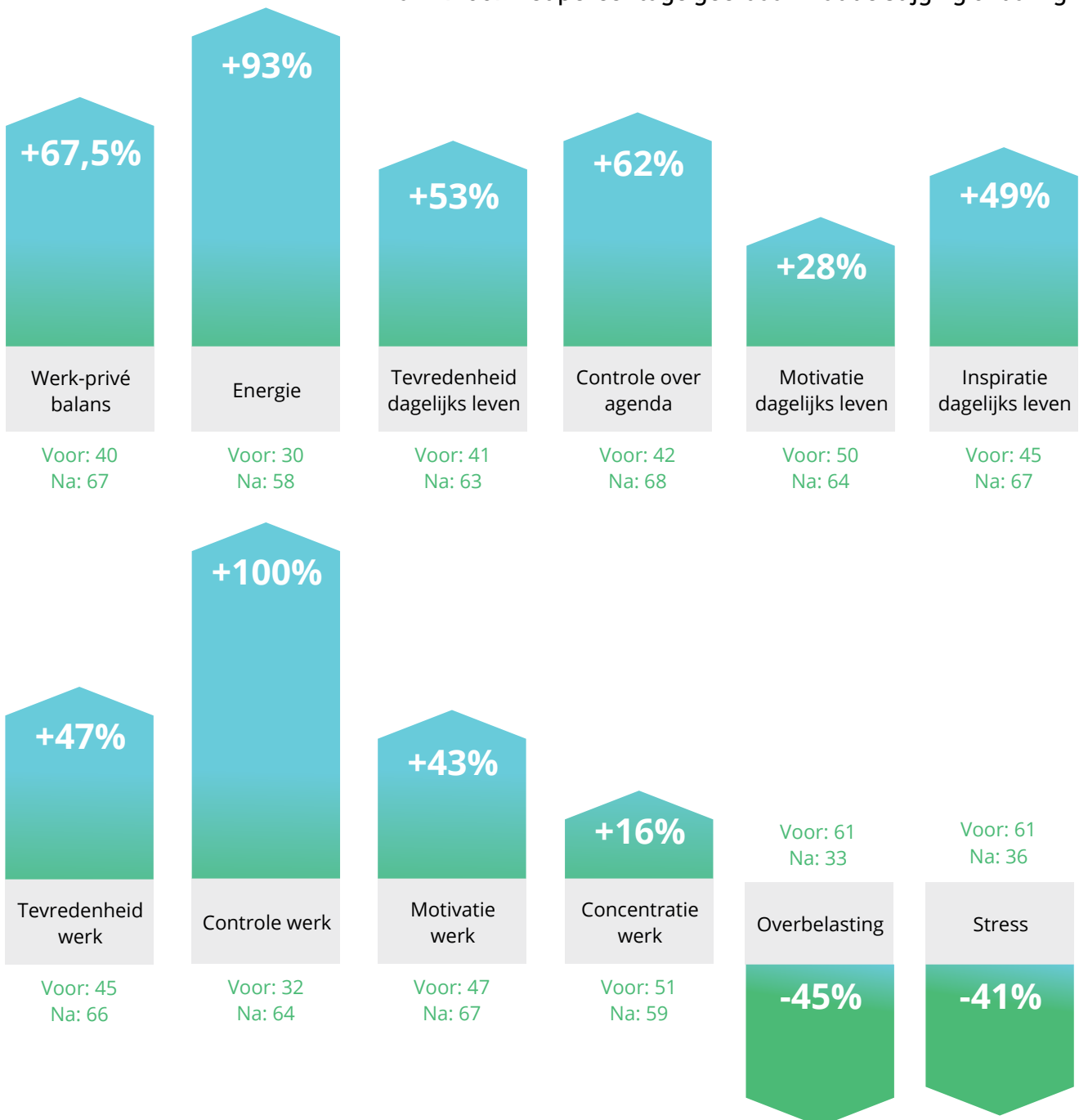


THE LAB  
OF LIFE

Deze rapportage bevat de resultaten van een The Lab of Life training gegeven bij een grote commerciële organisatie.

Doel van training is de werk en levens energie per individuele deelnemer in balans te brengen. Dit wordt gedaan op basis van wetenschappelijk onderbouwde gedragsveranderingstechnieken.

De training bestaat uit 5 groepssessies van 2 uur. Deelnemers beoordelen zichzelf voor en na de training op de factoren die u terugziet in de onderstaande grafiek: ze geven aan hoe ze de betreffende factor persoonlijk ervaren. Er is gemeten op een schaal van 1:100. Het percentage geeft aan wat de stijging of daling is.



# Quotes

## Reacties van deelnemers

---

”

*“Het was een prettige ervaring om met collega’s ervaringen uit te wisselen over de invloed van het werk en werk gerelateerde zaken op je dagelijkse leven. Vaak zijn problemen/klachten waar je tegenaan loopt herkenbaar bij elkaar.”*

”

*“Goede training, zeer aan te bevelen. De ervaringen en tips van anderen vond ik erg waardevol. Trainer heeft goede kennis van zaken.”*

”

*“Ik heb het als een zeer prettige training ervaren. De 2 uur per keer is heel goed te doen en verveelt niet. De manier waarop de stof wordt doorlopen middels het boekje is ook prettig. Ook vond ik het erg leuk dat we een diverse groep hadden. Uiteindelijk komt het erop neer dat iedereen eigenlijk geluk in zijn/haar leven wil. Men wil tools om het beste van het leven te maken.”*

”

*“Zeer leerzaam en heeft mijn ogen weer geopend.”*

”

*“Goede indruk. Prettige en rustige training.”*

”

*“De training laat je stil staan bij de waan van de dag en geeft handvatten om stap voor stap meer controle/balans te krijgen.”*

---

### Sterke punten training:

- *De confrontatie met je eigen valkuilen en dat je die vaak zelf dichtent kunt.*
- *Het onderkennen van je probleem en hier constant mee bezig zijn. Ook is het prettig om te weten dat de kleine stapjes die je maakt ook goed zijn.*
- *Het is heel persoonlijk, zit veel herhaling in waardoor het beklijft. Het was vaak toch wel een bevestiging van ‘open-deuren’, maar door doelstellingen klein en bij jezelf te houden, maakt het wel dat je er ook echt mee aan de slag gaat.*
- *Korte analyse van eigen situatie en daarna concrete punten oppakken in een beperkte periode.*
- *De als, dan oefeningen en de herhaling, zodat het ook echt een soort automatisme gaat worden.*
- *Dat er meerdere mensen zijn met dezelfde problemen.*