

Werken: Levenslang of Lang Leve het Werk?



Werken voor je brood met inzet van je talenten: het lijkt zo simpel. Eerlijk gezegd is het een levenskunst om dit met plezier en behoud van je gezondheid tot je pensioen te kunnen doen.

Wil je als werkgever investeren in:

- Gezonde, gemotiveerde medewerkers die bewust goed voor zichzelf zorgen
- Medewerkers die zich realiseren dat ze kwaliteiten en beperkingen hebben, en hier transparant naar handelen
- Een betere focus en concentratie tijdens het werk
- Significante verlaging van de kosten voor ziekteverzuim
- Een gezondere cultuur op het werk als het gaat om ziekteverzuim
- Snellere reïntegratie van zieke medewerkers

Het LijfLab biedt tijd, ruimte en kennis om jouw medewerkers te laten ontdekken hoe ze pro-actief voor zichzelf kunnen zorgen. De unieke combinatie van coaching en training mentaal én fysiek, geeft een hele nieuwe benadering van het begrip 'werken'. Wat je medewerker investeert in zichzelf, kan hij weer investeren in zijn werk. Een investering die zich uitbetaalt in de gezondheid van je medewerkers.

Eindelijk heeft mijn hoofd een goed gesprek met mijn lijf

In **Het LijfLab** doe je een gedegen onderzoek naar jezelf met lichte lichaamsgerichte oefeningen uit de yoga en meditatie, en verschillende inzichtgevende werkvormen uit de persoonsontwikkeling. De analyse van alle bevindingen, met behulp van haptonomie en zijnsoriëntatie, dient om te ontdekken wat voor de medewerker de beste manier is om (weer) te kunnen genieten van het werk en het leven. Het LijfLab biedt de volgende trainingen aan:

- **LevensWerk**: een training ter preventie van ziekteverzuim
- **WerkZe**: een training ter ondersteuning van reïntegratie tijdens ziekteverzuim
- **LabTest**: verkorte trainingen van respectievelijk 1, 4 of 8 uur om te onderzoeken of een training als LevensWerk of WerkZe geschikt is voor de medewerkers en/of het bedrijf
- **LabSpecials**: trainingen rond een speciaal thema, bijvoorbeeld samenwerken, vitaliteit, flexibiliteit

Het kostenplaatje

Voor een werkgever is ziekteverzuim een kostbare zaak. De wet verplicht een werkgever om bij ziekte de medewerker maximaal twee jaar het loon door te betalen. Zo'n zieke medewerker kost een werkgever gemiddeld anderhalf tot twee keer zijn bruto salaris, terwijl daar nog kosten bijkomen voor de tijdelijke vervanging en de ziekteverzuimbegeleiding.

**Durf te experimenteren
met jouw eigen gebruiksaanwijzing**

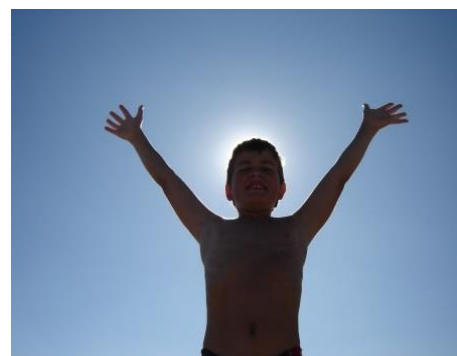
Onze trainingen

Voor wie werkt: LevensWerk

Je werkt en je merkt dat je je soms afvraagt hoe je het beste met je energie om kunt gaan. Je komt vaak moe van je werk en je merkt dat je gespannen bent en snel geïrriteerd. Je piekert teveel en je slaapt slecht. Je hebt moeite om je te concentreren. De communicatie met je collega's en je leidinggevende verloopt stroef. Dan wordt het tijd om je eens af te vragen wat goed is voor jou. Het is jouw leven, jouw werk en jij bent er bij gebaat dat je doet wat bij je past. Dat is ook goed voor je werkgever, die je graag gemotiveerd en gezond op het werk ziet.

Preventie

Ons **LevensWerk** programma is er op gericht om medewerkers te versterken in het bewaken en aangeven van grenzen ter voorkoming van overbelasting en/of burn out. Door de fysieke -en geestelijke benadering, ontstaat er meer inzicht in bestaande patronen. Het gebruik van de eigen energie wordt effectiever en de medewerker kan zich beter focussen met een positief resultaat in de werk- en privésituatie. Tijdens de training wordt een nieuwe aanpak gezocht, die met behulp van een concreet plan in het dagelijks leven kan worden toegepast.



Voor wie werkt, maar nu even niet: WerkZe

Je bent al een tijdje ziek en wilt zelf gaan ontdekken wat je nodig hebt om weer aan het werk te kunnen. Je zoekt naar een manier om jezelf beter te leren kennen om zo goede keuzes te maken. Door deze training word je je bewust van jezelf door te experimenteren. Wat zijn jouw grenzen? Wat zijn jouw voorkeuren? Je ontdekt je eigen persoonlijke gebruiksaanwijzing. Door praktische oefeningen leer je om in het dagelijks leven goed voor jezelf te zorgen, bewust van je eigen vitaliteit en zin om te leven zoals jij dat wilt. Zo krijg je zicht op wat je nog wel kunt en ontstaat er weer een weg naar werk. Dit is dé training om het proces van reïntegratie te ondersteunen. Zodat ook jij binnenkort weer hoort: "Werk ze!"

Reïntegratie

WerkZe biedt zieke medewerkers een programma waarin wordt gekeken naar de zelfzorg tijdens -en na de reïntegratie. Door de resultaten van de ondersteuning van bedrijfsarts, psycholoog, bedrijfsmaatschappelijk werk, leidinggevenden en HR samen te brengen, kan iemand nieuwe persoonlijke keuzes maken om niet in dezelfde valkuilen te stappen. Naast het formele reïntegratietraject dat je met je medewerker doorloopt, bied je met deze training je medewerker de mogelijkheid om actief met zichzelf aan de slag te gaan. De zieke medewerker kan door de combinatie van fysieke -en mentale bewustwording in ons programma in beweging komen, wat de reïntegratie bevordert. Uiteraard wordt in overleg met de werkgever gekeken of onze training geschikt is voor de medewerker.

Dit is mijn lijf, wat ik voel en wat ik denk
Precies zoals het is
Mezelf accepteren is de eerste stap op weg

**Durf te experimenteren
met jouw eigen gebruiksaanwijzing**

LevensWerk

Doelstellingen programma

Dag 1

- 0-meting: hoe het nu is in je leven
- Bewustzijn
- Kennismaking met Stormvloedkering, LijfWerk en Time-In

Zowel *LijfWerk* als *Time-In* komen elke dag van de training terug.

Dag 2

- Werking brein en lichaam
- Inzicht in jezelf/identiteit/overtuigingen en motieven
- Wat kan ik veranderen mentaal en fysiek ten gunste van mijn gezondheid om te voorkomen dat ik ziek word?

Dag 3

- Inzichten en ervaringen van Dag 1 en 2 toepassen
- Ontwikkelen veerkracht in contact met anderen
- Versterken communicatie en autonomie
- In je kracht staan met je lijf en je denken

Dag 4

- Werken met de methodiek van de Stormvloedkering: hoe zorg je voor jezelf?
- LijfWerk en Time-In zijn onderdeel van je dag geworden en helpen je om energie, concentratie, flexibiliteit en rust op te bouwen.

Dag 5

Deze dag staat in het teken van het maken van plannen voor de toekomst. Wat zijn de stappen die je absoluut wilt nemen? Hoe ga je dat aanpakken? Wie kun je daarbij om hulp vragen? We gaan sterke persoonlijke keuzes maken, met zorg voor jezelf. Jezelf serieus nemen is niet alleen deze trainingdagen belangrijk: het is een taak voor de rest van je leven.



Mijn gezondheid
is mijn verantwoordelijkheid
Het is mijn leven

**Durf te experimenteren
met jouw eigen gebruiksaanwijzing**

Werkze

Doelstellingen Programma

Dag 1

- 0-meting: hoe is het vandaag met je?
 - Bewustzijn
 - Wisselwerking ziek zijn en de omgeving
 - Kennismaking met de Stormvloedkering, Lijfwerk en Time-In
- Zowel LijfWerk als Time-In komen elke dag van de training terug.*

Dag 2

- Werking brein en lichaam
- Inzicht in jezelf/identiteit/overtuigingen en motieven
- Wat kan ik veranderen mentaal en fysiek ten gunste van mijn gezondheid?

Dag 3

- Inzichten en ervaringen van Dag 1 en 2 toepassen
- Ontwikkelen veerkracht in contact met anderen
- Versterken communicatie en autonomie
- In je kracht staan met je lijf en je denken
- Je krijgt zicht op hoe je je leven weer kunt oppakken

Dag 4

- Werken met de methodiek van de Stormvloedkering: ontdek wat je fysiek en geestelijk nodig hebt om weer aan het werk te kunnen
- LijfWerk en Time-In zijn onderdeel van je dag geworden en helpen je om energie, concentratie, flexibiliteit en rust op te bouwen

Dag 5

‘Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven.’ Dag vijf staat volledig in het teken van de toekomst. We maken een concreet plan waarmee je samen met je werkgever naar je verdere reïntegratie gaat kijken, en jezelf en jouw leven serieus neemt. Je gaat naar huis met handvatten om, waar je ook bent, goed voor jezelf te zorgen op een manier die bij je past. Vanuit de wetenschap dat zorgen voor jezelf een levenslang proces is.



Jij kunt jezelf op elk moment een nieuwe kans geven

**Durf te experimenteren
met jouw eigen gebruiksaanwijzing**

Informatie over de uitvoering

De training wordt gegeven door **Berna van der Heide** en **Marianne Landman**, met als instrumentarium yoga, haptonomie, meditatie, zijnsoriëntatie en diverse beproefde methodieken uit de persoonsontwikkeling.

Duur training

De trainingen 'LevensWerk' en 'WerkZe' duren ieder 40 trainingsuren, die zijn verspreid over vijf dagen. Ook kunnen wij een training op maat maken.

Locatie

De trainingen worden op verschillende locaties aangeboden, voor data en locaties zie www.hetlijflab.nl/agenda. Ook kunnen wij een programma op een locatie naar wens of in company verzorgen. Regelmatig zijn we te vinden op Boerderij Landzicht, Centrum voor Hulpverleners, in Vreeland (www.landzichtvreeland.nl). Dit centrum is speciaal gericht op ervaringsgericht leren en ontwikkelen om als hulpverlener gezond te zijn en te blijven.

Kosten

Na overleg over jouw wensen kunnen wij een passende offerte maken.



Coaching

Soms vragen bepaalde zaken wat meer aandacht. Daarom bieden we naast onze trainingsprogramma's de mogelijkheid om een individueel coachingstraject te volgen. Vanuit de Zijnsoriëntatie en de Haptonomie werken we op dezelfde wijze als in de training: met aandacht voor de combinatie van het mentale en het fysieke. Gedurende de trainingen bestaat altijd de mogelijkheid om via mail, whatsapp of telefoon contact met ons op te nemen om vragen te stellen of om te overleggen.

Wij van Het LijfLab

Het LijfLab is een veilige plek waar je experimenteert met de gebruiksaanwijzing van je lijf op een heldere en down-to-earth manier. De trainingen zijn praktisch, gericht op toepassing in het dagelijks leven. We putten uit een brede ervaring op het gebied van yoga, haptonomie, meditatie, zijnsoriëntatie, training en coaching.

We passen verschillende benaderingen en een groot scala aan oefeningen toe om te werken aan lichaams- en zelfbewustzijn. Onze trainingservaring kanaliseert processen, laat mensen tot hun recht komen en helpt de deelnemers woorden te geven aan dat wat ze bewust worden. We werken samen vanuit verbinding, waarbij onze warme betrokkenheid, nuchterheid en gevoel voor humor kenmerkend zijn, maar ook de kwaliteit en diepgang.

We zien er naar uit om je te ontmoeten in Het LijfLab.

Berna van der Heide & Marianne Landman
[Het LijfLab](#)

**Durf te experimenteren
met jouw eigen gebruiksaanwijzing**