

LevensWerk

Waarom LevensWerk

Je merkt dat je je soms afvraagt hoe je het beste met je energie om kunt gaan. Je bent vaak moe 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 de mensen om je heen verloopt stroef. Dan wordt het tijd om je eens af te vragen wat goed is voor jou. Het is jouw leven en jij bent er bij gebaat dat je doet wat bij je past.

Preventie

Ons **LevensWerk** programma is er op gericht om je te versterken in het bewaken en aangeven van je 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 je eigen energie wordt effectiever en je kunt je beter focussen met een positief resultaat in jouw werk- en privésituatie. Tijdens de training zoek je een nieuwe aanpak, die je met behulp van een concreet plan in je dagelijks leven kunt toegepassen.



Eindelijk heeft mijn hoofd een goed gesprek met mijn lijf

Het LijfLab biedt tijd, ruimte en kennis om je te laten ontdekken hoe je pro-actief voor jezelf kunt zorgen. Je ontdekt wat voor jou de beste manier is om (weer) te kunnen genieten van je werk en je leven. Hoe bewaak je je grenzen, je rust en je energie? Hoe ga je om met fysieke -en emotionele belasting? De unieke combinatie van coaching en training mentaal én fysiek, geeft een hele nieuwe benadering van je leven. Wat je investeert in jezelf, kun je weer investeren in je leven en in anderen. Een investering die zich uitbetaalt in gezondheid: je zit weer lekker in je vel.

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 haptonomie en zijnsoriëntatie, dient om te ontdekken wat voor jou de beste manier is om (weer) te kunnen genieten van het leven. De aanpak van **Het LijfLab** is nuchter, praktisch en direct toepasbaar. Wij bieden o.a. de volgende trainingen aan:

- **LevensWerk**: een training die je weer de regie over jezelf terug geeft
- **WerkZe**: een training ter ondersteuning van reïntegratie tijdens ziekteverzuim
- **LabSpecials**: trainingen rond een speciaal thema, bijvoorbeeld samenwerken, vitaliteit, flexibiliteit, energie

**Durf te experimenteren
met jouw eigen gebruiksaanwijzing**

LevensWerk

Doelstellingen programma

Dag 1

- 0-meting: hoe het nu is met jou in je leven
- Bewustzijn
- 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 om te voorkomen dat ik ziek word?

Dag 3

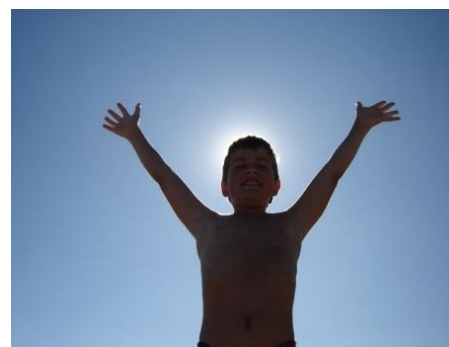
- Inzichten en ervaringen van Dag 1 en 2 toepassen
- Ontwikkelen veerkracht in contact met anderen
- Versterken communicatie en autonomie
- In je kracht staan met je lijf en je denken

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 trainingsdagen 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**

Praktische informatie

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 training 'LevensWerk' duurt 40 trainingsuren die zijn verdeeld over 5 trainingdagen.

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.



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

Coaching

Naast onze trainingsprogramma's bieden wij je de mogelijkheid om een individueel coachingstraject te volgen. Soms vragen bepaalde zaken wat meer aandacht. Vanuit de Zijnsoriëntatie en de Haptonomie werken we op dezelfde wijze als in de training: met aandacht voor de combinatie van je lichaam en je geest.

Gedurende de trainingen bestaat altijd de mogelijkheid om via mail, whatsapp of telefoon contact met ons op te nemen om vragen te stellen of te overleggen.

**Durf te experimenteren
met jouw eigen gebruiksaanwijzing**



Jij kunt jezelf op elk moment een nieuwe kans geven.

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. Er is geen goed of fout, geen vooruit bedachte resultaten...er is alleen jouw manier.

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**