

## WerkZe voor wie werkt, maar nu even niet

### Waarom '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!"

### **Inhoud training**

Met behulp van lichaamsgerichte oefeningen en haptonomie word je je tijdens deze vijf trainingsdagen bewust van je fysieke -en mentale conditie. Wat heb jij nodig om (weer) aan het werk te kunnen gaan? Deze training richt zich op jou als mens, los van alle regels en procedures waar je mee te maken hebt. We kijken vooruit: Als je weer aan de slag bent, wat heb je dan nodig om prettig te werken? Door de regie voor je eigen leven in handen te nemen, kun je met de kennis en ervaringen die je opdoet, een plan maken waarmee je in contact blijft met je lijf én je bedrijf.



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 én je werk. 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 inzichtgevendende 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 werk en het leven. De aanpak van **Het LijfLab** is nuchter, praktisch en direct toepasbaar. Wij bieden:

- **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**

## 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.



## 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 'WerkZe' 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](http://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](http://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 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 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**