



THE LAB  
OF LIFE

# EFFECTRAPPORTEGE ENERGY TRAINING

# Resultaten drie middelbare scholen in Noord-Holland

Trainers: Marjan van Rhoon & Linda Nieuwenburg



THE LAB  
OF LIFE

Hieronder staat een overzicht van de gecombineerde resultaten van de eerste The Lab of Life Energytrainingen bij een drietal middelbare scholen in de regio Alkmaar. De scholieren volgden een opleiding op havo of vwo niveau, zaten in het vierde, vijfde of zesde leerjaar en waren tussen de 15 en 18 jaar oud. Ze hebben een voor- en een nameting ingevuld op basis van onderstaande psychologische constructen. De percentages geven de gemiddelde individuele verandering t.o.v. de voormeting weer. Er is gemeten op een schaal van 1:100.



# Hoe hebben de scholieren de training ervaren?

”

*“Erg leerzaam en nuttig voor mijn dagelijks leven.”*

”

*“Het was erg fijn en effectief! Je kunt je goed focussen op jezelf.”*

”

*“Ik heb ontzettend veel handige tips gekregen waarmee ik me verder kan bezighouden en ik vond het heel fijn om een eerste stap te zetten naar een betere ik.”*

”

*“Heel helpvol en interessant.”*

”

*“Goede training die me heeft geholpen om mijn doel te bereiken.”*

”

*“Ik vond het interessant. Door de vragen te beantwoorden in het boekje ben je dieper gaan kijken naar je leven. Zo kreeg je meer overzicht over je leven en wat je allemaal doet. Zo kan je hindernissen enz. oplossen/zoeken naar oplossingen.”*

”

*“Leerzaam en gezellig. Er hing een fijne sfeer :).”*

”

*“Het was fijn om op een andere manier mijn problemen te benaderen maar ook vooral aan te pakken.”*

”

*“De training was fijn, met een comfortabele sfeer.”*

”

*“Ik heb de training ervaren als een goede training met een doel. Ik vond het tof om te zien hoe het iedere week ietsjes makkelijker werd om mijn doelen na te streven.”*

”

*“Goed, ik ben blij dat ik veel kwijt kon aan de groep en dit serieus werd genomen.”*

”

*“Heel interessant.”*

”

*“Het was wel behulpzaam en heeft me nieuwe inzichten gegeven.”*

”

*“Leerzaam, op een andere manier er naar kijken.”*

”

*“Ik vond het erg gezellig. Er was een relaxte en fijne sfeer. Ik vond de psychologie en de stelsels interessant. Ik ben blij dat ik heb meegedaan.”*

”

*“Nuttig en het heeft zeker zin gehad.”*

# Welke impact heeft de training op het dagelijks leven?

”

*“Ik plan nu beter, slaap wat regelmatig en ben gewoon beter bezig.”*

”

*“Het heeft me wel gemotiveerd om meer na te denken over mijn toekomst. Nadenken over mijn leven na de middelbare school maakt mij gemotiveerder om mijn diploma te halen.”*

”

*“Meer motivatie voor school -> minder uitstelgedrag -> minder stress om iets af te krijgen.”*

”

*“Het heeft geholpen en ervoor gezorgd dat ik minder gestresst ben.”*

”

*“Veel, ik merkte het eerst niet, maar nu merk ik dat het me goed heeft gedaan.”*

”

*“Ik ben mezelf er bewust van geworden met de dingen die ik doe of juist niet doe, en de manier waarop ik dat doe. Hierdoor boek je snel vooruitgang, met de doelen die ik heb gesteld. Ik heb goed de focus op mezelf kunnen leggen.”*

”

*“Ik heb heel veel negatiefs kunnen veranderen in positief.”*

”

*“Veel! Ik voel me energiever en doe dingen bewuster. Dat bewuster dingen doen komt door de doelen die ik voor mijzelf heb opgesteld.”*

”

*“Ik denk beter na over hoe ik mijn dag het best in kan plannen.”*

”

*“Voor problemen en hindernissen bij het leren bijv. heb ik strategieën ontdekt.”*

”

*“Het heeft me doen inzien dat ik mijn gedrag met stapjes moet zien te veranderen.”*

”

*“Ik weet waar ik de meeste energie in steek en de meeste energie van krijg. Ook weet ik wat ik kan doen in stress situaties.”*

”

*“Meer inzicht in tijdsbesteding, minder stress, niet meer in tijdnood, weet beter hoe ik dingen aan moet pakken.”*

”

*“Meer bewustwording.”*

”

*“Bewuster nadenken over gebeurtenissen. Minder stressen.”*

