



**langdurige
positieve
effecten
leefstijltraining
LTC Boost**

Dit document is een korte samenvatting van het wetenschappelijk onderzoek naar de lange termijn effecten van de **leefstijltraining LTC Boost** dat in 2018 is uitgevoerd door de afdeling Toegepast Gezondheidsonderzoek (TGO), Gezondheidswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) in opdracht van LTC Training.

In een eerder wetenschappelijk effect onderzoek (2005) onder deelnemers aan de leefstijltraining LTC Boost werd een significante langdurige **afname van lichamelijke en psychische klachten** aangetoond. Was er **meer balans tussen werk- en privéleven** en bleken mensen beter in staat tot het **maken van passende keuzes in het dagelijks leven**.

Wat betekenen de resultaten van het eerdere onderzoek (2005) in de huidige tijd?
En worden vergelijkbare positieve effecten nog altijd waargenomen?

De hoofdvragen uit het onderzoek zijn:

- ▷ Wat zijn de lange termijn effecten bij de deelnemers?
- ▷ Wat zijn de ervaringen van de voorschrijvers
- ▷ Wat zijn de ervaringen over de toepasbaarheid in de huidige tijd?

De uitgebreide rapportage is op aanvraag verkrijgbaar via info@ltctraining.nl of bel 088 4229422



hoe
het
begon



LTC Training verzorgt al ruim 25 jaar complete programma's op maat voor ontwikkeling van mens en organisatie. Het basisprincipe van haar aanpak is destijds ontwikkeld en vastgelegd in de **leefstijltraining LTC Boost**. Hierin stelt LTC dat het eigen lichaam het meest effectieve instrument is dat de mens helpt om vanuit eigen vermogen (zelfregulatie) adequaat te reageren op verstoringen in de balans tussen belasting en belastbaarheid. Wetenschappelijk Onderzoek (dr. J.A. Landsman 2005) toonde aan dat deze veronderstelling klopt.

Door het vergroten van het (lichaam)bewustzijn en de eigen verantwoordelijkheid wordt de zelfregulatie positief versterkt. Het geeft mensen meer invloed op de eigen situatie en inzicht in gedrag en handelen. De ervaringsgerichte aanpak en lichamelijke ervaringen worden in de training aangewend om het contact met het eigen gevoelsleven en de buitenwereld te optimaliseren. Leren luisteren naar je lijf en ervaringen koppelen aan je eigen vraagstukken. Het lichaam als barometer die aangeeft hoe het met je gaat.

lange termijn effecten

De leefstijltraining LTC Boost is één van de parels van LTC. De training draait al ruim twintig jaar met groot succes en met wetenschappelijke evidentie. Door de jaren heen zijn innovatieve elementen toegevoegd aan de training, maar de basis is hetzelfde: een intensieve training van tweeënhalf dag, die wezenlijk raakt. Gevolgd door coaching om 'nieuw gedrag' te borgen en toe te passen in de oude omgeving. Een verrijkende ervaring die een levenslange basis legt voor veerkracht, vitaliteit en persoonlijke ontwikkeling, in welke levensfase dan ook.

Uit onderzoek blijkt dat deelnemers langdurige positieve effecten ervaren na de training. Deze positieve effecten worden vooral ervaren in bewustwording, inzicht en het toepassen van mentale, emotionele en fysieke oefeningen, die de kern raken en losmaken. Want: als je iets écht ervaart, voelt en het klopt, dan blijft het bij je. Dat maakt veranderingen blijvend.

kort na de training:

Deelnemers ervaren meer zelfvertrouwen, het geeft inzicht/bewustzijn, richten zich op de omgeving in plaats van op zichzelf, positief effect op energie en ontspanning.

deelnemers	2018 - drie maanden na de training
48%	ik heb meer zicht op mijn kwaliteiten en valkuilen
43%	ik neem meer verantwoordelijkheid voor mijn eigen ontwikkeling
57%	ik geef beter mijn grenzen aan
33%	ik ervaar minder stress en spanning

na een langere periode (2 tot 10 jaar):

Groter zelfbewustzijn (grenzen bewaken, meer in balans, zicht op eigen kracht, kwaliteiten en valkuilen), aanpassing in het dagelijkse leven, meer relativatie en acceptatie.

13 tot 19 jaar later:

Deelnemers ervaren nog altijd een positief effect van de training (persoonlijke ontwikkeling, betere leefstijl). Inzichten en ervaringen zijn blijvend.

kwestie van gevoel

LTC werkt met een beproefd model waarin lichaam, brein, gevoel en zingeving onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. In het model vergelijken we de mens met een huis met verschillende kamers: lichaam, brein, gevoel en zingeving. Als je thuis bent in je huis, dan kom je regelmatig in alle kamers.

In onze maatschappij ligt de nadruk op de twee bovenste kamers. We leven te weinig in de onderste. Hier trainen we vooral het gevoel. Toch is het belangrijk om alle kamers af en toe eens te 'luchten'.

Balans tussen de vier kamers is belangrijk, dan ben je meer jezelf. Je zit lekker in je vel en dan gaat het goed met je. Alle kamers zijn even groot en belangrijk. Ze zijn onmisbaar voor een goede balans.

lichaam & brein

- ▷ in welke mate bewoon jij je kamers?
- ▷ vanuit welke kamer werk jij het meest?
- ▷ weet jij hoe je contact kunt maken met je lichaam, gevoel of bezieling?
- ▷ of bestuur je deze kamers vanuit je controle/verstandkamer?
- ▷ praat je over gevoel of beleef je het gevoel terwijl je praat?





elementen
uit de Boost
training

toepasbaarheid van de training toen en nu

wandelen

voelen met je lichaam

in het hier en nu

adem oefeningen

durven uiten

bio energetica

haptonmische aspecten

stress (h)erkennen

luisteren naar intuïtie

zintuigen activeren

spanning loslaten

wat zeggen deelnemers

Deelnemers laten weten dat de leefstijltraining LTC Boost nog altijd heel actueel is met alle huidige sociale maatschappelijke problemen (online prikkels, vele keuze mogelijkheden, gevoel van bereikbaar moeten zijn, toename van stress) en dat er juist nu misschien wel meer behoefte aan is. Er worden verschillende elementen uit de training genoemd die volgens de respondenten nog altijd toepasbaar zijn in de huidige tijd.

wat zeggen voorschrijvers

(leidinggevend, managers, HR professionals, bedrijfs/arbo artsen) geven aan dat de combinatie haptonomie & bio-energetica heel goed werkt om bij je gevoel te komen. Gevoelens herkennen, ervaren en benoemen helpt om het denken én handelen nog meer kracht bij te zetten.

zichtbare effecten

mensen komen niet terug bij de bedrijfarts (positief teken), mensen komen in beweging en gaan in kansen denken.



"LTC Boost
is uniek in
Nederland"

“

*LTC Boost training
is geen zweefles,
maar een
procesversneller*

directeur/voorschrijver arbeidskundig bureau

wanneer verwijst je iemand naar een training?

persoon:

- heeft een lage energie level
- kan moeilijk bij zijn gevoel komen
- heeft redelijk inzicht, maar weet niet hoe je dit kunt toepassen
- vindt het lastig om voor zichzelf te zorgen, erg gericht op belang van anderen
- kan moeilijk grenzen bewaken
- zou meer naar zichzelf kunnen kijken
- met burn-out verschijnselen
- blijft 'hangen' in bepaald gedrag
- kijkt niet naar mogelijkheden maar naar onmogelijkheden

de stepstones naar nieuw gedrag



**raken &
losmaken
wat vast zit**



**inzicht in
gedrag &
handelen**



**invloed op
eigen situatie**



**blijvend
nieuw gedrag**

“

*hét blijft in je lange
termijn geheugen,
hét heeft zoveel
indruk gemaakt,
dat je het eigenlijk
niet meer kan
vergeten*

deelnemer aan de LTC Boost training