

# Beroepsopleiding tot Vitaliteitcoach



## Wat doet de Vitaliteitcoach?

De vitaliteitcoach begeleidt individuele klanten met chronische stress, burnout en vermoeidheid naar balans en vitaliteit.

Ons denken, handelen, voelen, willen en ook onze leefstijl hebben veel invloed op onze vitaliteit. In deze opleiding leert u te inspireren en te motiveren en bewust te maken, zodat mensen stapje voor stapje kunnen gaan kiezen voor een vitale leefstijl, hun hart durven te volgen en bewust tijd gaan nemen voor rust en ontspanning. Na het behalen van het diploma kunt u zelfstandig aan de slag als vitaliteitcoach, zowel voor particulieren als voor bedrijven.

## Wat komt er aan bod in de opleiding?

### Module 1: Coachvaardigheden

De basisvaardigheden die nodig zijn om een coachgesprek te voeren worden in deze module getraind.

*Onderwerpen:*

Vragen stellen, luisteren, Grow-model, persoontypes, drijfveren, doelen realiseren, 4 elementen als procesmodel, competentie-coachen, kernkwadranten. U ontvangt een handboek, zelf aan te schaffen 2 boeken en 1 spel.

### Module 2: Stresscounseling

In deze module wordt alle kennis rondom stress behandeld en hoe u via gesprekken en oefeningen uw klant kunt helpen de vicieuze cirkel van stress te doorbreken.

*Onderwerpen:* wat is stress, stresssymptomen, stressfysiologie, werkstress en burnout, persoonsanalyse en patronen, levensfasecounseling, leefstijl, behandeling en preventie van stress. Ontspanningsmethodes o.a. beweging en sport, ademhaling, visualisatie en meditatie. Timemanagement, effectiviteit, hartcoherentie. Balans tussen denken, voelen, handelen en willen.

U ontvangt een handboek, een pakket werkbladen op stick en testen voor de klant. Zelf aan te schaffen: 3 boeken en 1 spel.

### Module 3: Bodytalk 1 Emoties en stress

Bodytalk is een methode waarbij gecommuniceerd wordt met het onbewuste via een spiertest. Middels deze methode is het mogelijk stressfactoren op te sporen en in balans te brengen. *Aan bod komt:*

stress-release voor heden en verleden, integratie linker- en rechterhersenhelft, chakra-ontwikkeling, keuzes en overtuigingen, verslavingen, bloesemremedies, U ontvangt een handboek en een testdoos, zelf aan te schaffen: 3 boeken en 1 set bloesemremedies.

## Module 4: Bodytalk 2 Voeding, brein en psyche

In deze module werken we met bodytalk om op maat te kunnen adviseren op het gebied van passende voeding, passende voedingssupplementen, en een gericht bewegingsplan.

*Onderwerpen zijn:* voeding, voedingssupplementen, de invloed van voeding en beweging op de neuro-hormonale balans, globale kennis van het menselijk lichaam.

U ontvangt een handboek en een testdoos, zelf aan te schaffen: 3 boeken en een testdoos orthomoleculaire voeding.

### Kalender en kosten

De opleiding bestaat uit 4 modules, in totaal 23 dagen.  
Het is mogelijk om losse modules te volgen of de opleiding over 2 jaar te spreiden. De opleiding start 1x per jaar in het najaar.

Seizoen 2011/2012

- Module 1** Coachvaardigheden ( vrijstelling mogelijk voor coaches)  
8 dagen: 28-09, 12-10, 2-11, 16-11,30-11, 14-12, 11-01, 25-01  
Kosten: € 1850,-
- Module 2** Stresscounseling  
5 dagen: 23-9, 07-10, 11-11, 25-11, 9-12  
Kosten: € 1600,-
- Module 3** Bodytalk 1 Emoties en stress  
5 dagen: 06-01, 20-01, 03-02, 16-03, 30-03  
Kosten: € 1600,-
- Module 4** Bodytalk 2 Voeding, brein en psyche  
5 dagen: 13-04, 27-04, 11-05, 25-05, 8-06  
Kosten: € 1600, -

De totale kosten zijn € 6350, -inclusief handboek, werkbladen op USB-stick, examen en arrangement (lunch, koffie, thee); exclusief verplichte boeken en spelen.

### Studiebelasting

Voor de totale opleiding kunt u uitgaan 300 uur, dit betreft lezen, studeren, het uitvoeren van coachtrajecten, verslagen maken en intervisie.

## Diplomering en erkenning

U ontvangt het diploma vitaliteitcoach nadat u met goed gevolg de 4 deelcertificaten van de 4 modules gehaald heeft en de praktijkopdrachten zijn goedgekeurd.

De opleiding is geaccrediteerd door de Vereniging Integrale Vitaliteitkunde (VIV). Om voor de registratie op A-niveau bij de VIV in aanmerking te komen, dient u behalve het diploma vitaliteitcoach, ook over een diploma medische kennis op HBO-niveau te beschikken.



## Voor wie is deze opleiding bedoeld?

Voor HBO-professionals, zoals coaches, re-integratieconsulenten, haptonomen, psychologen, therapeuten, leerkrachten, leidinggevenden, die affiniteit hebben met vitaliteitbegeleiding.

## Docenten

**Christine Bekkenkamp**, coach rl, trainer, vitaliteitcoach, natuurgeneeskundig therapeut.



**Mike van Amstel**, coach, trainer

## Locatie

De opleiding wordt gegeven in onze trainingsruimte in Driebergen, 20 min lopen vanaf station Driebergen-Zeist. Parkeergelegenheid op eigen terrein.

*Hoofdstraat 181*

*3971 KL Driebergen*

*0343 511223 / 06 22515149*

[www.balanscoach.nl](http://www.balanscoach.nl)

[Christine.bekkenkamp@balanscoach.nl](mailto:Christine.bekkenkamp@balanscoach.nl)

## Kennismaken en aanmelden

Indien u interesse heeft in deze opleiding, kunt u een afspraak maken voor een kosteloos intakegesprek met Christine Bekkenkamp. Van beide kanten wordt bekeken of de opleiding een passende keuze is. U kunt zich aanmelden via het aanmeldingsformulier dat te downloaden is op de site van Balans Coach.

Er zijn soms mogelijkheden om de opleiding geheel of gedeeltelijk betaald te krijgen via werkgever, UWV, of via de lerarenbeurs.