

# Beroepsopleiding tot Vitaliteitcoach



## Wat doet de Vitaliteitcoach?

De vitaliteitcoach begeleidt individuele klanten met chronische stress, overspannenheid, 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 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 en re-integratieinstanties.

Bovendien bestaat de mogelijkheid dat u zich als freelancer kunt verbinden aan het vitaliteitnetwerk van Barkconsult. (zie [www.barkconsult.nl](http://www.barkconsult.nl) )

## 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.



Deze opleiding en bijbehorend diploma zijn officieel erkend door de Vereniging Integrale Vitaliteitskunde (VIV).

Om voor de registratie bij de VIV in aanmerking te komen, dient u behalve het diploma vitaliteitcoach, ook over een diploma medische kennis op HBO-niveau te beschikken.

## Wat komt er aan bod in de opleiding?

### 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.

# Beroepsopleiding tot Vitaliteitcoach



U ontvangt een handboek, zelf aan te schaffen 3 boeken en 2 spelen.

## **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. bewegingen sport, ademhaling, visualisatie en meditatie. Timemanagement, effectiviteit, hart-coherentie. Balans tussen denken, voelen, handelen en willen. U ontvangt een handboek, een pakket werkbladen en testen voor de klant. Zelf aan te schaffen: 3 boeken en 2 spelen.

## **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, intergratie linker- en rechterhersenhelft, chakra's ontwikkeling, keuzes en overtuigingen, verslavingen, bloesemremedies, etherische oliën. U ontvangt een handboek en een testdoos, zelf aan te schaffen: 2 boeken en 1 set bloesemremedies.

## **Bodytalk 2 Voeding, brein en psyche**

In deze module werken we met bodytalk om op maat te kunnen adviseren over 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: 2 boeken en een testdoos orthomoleculaire voeding.

## **Kalender en kosten**

De opleiding bestaat uit 4 modules, in totaal 21 dagen. Het is mogelijk om losse modules te volgen of de opleiding over 2

# Beroepsopleiding tot Vitaliteitcoach



jaar te spreiden. De opleiding start 1x per jaar in het najaar.

Seizoen 2010/2011

**Module 1** Coachvaardigheden ( vrijstelling mogelijk voor coaches)

6 dagen: 7-10, 27-10, 4-11, 24-11, 02-12, 13-01

Kosten: € 1600,-

**Module 2** Stresscounseling

5 dagen: 19-11, 17-12, 07-01, 11-02, 18-03

Kosten: € 1400,-

**Module 3** Bodytalk 1 Emoties en stress

5 dagen: 10-12, 21-01, 18-02, 11-03, 01-04

Kosten : € 1400,-

**Module 4** Bodytalk 2 Voeding, brein en psyche

5 dagen: 15-04, 22-04, 13-05, 27-05, 10-06

Kosten : € 1400,-

De totale kosten zijn € 5800,- inclusief handboek, examen en arrangement (lunch, koffie, thee); exclusief verplichte boeken.

## 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, stressconsultant, natuurgeneeskundig therapeut.

Wies van Veen, coach, trainer

# Beroepsopleiding tot Vitaliteitcoach



Thirza van der Hoef, coach, trainer, yogalerares, stressconsultant

## Locatie

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

Hoofdstraat 181  
3971 KL Driebergen  
0343 511223 / 06 22515149  
[www.balanscoach.nl](http://www.balanscoach.nl)  
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.....

Er zijn mogelijkheden om de opleiding geheel of gedeeltelijk betaald te krijgen via werkgever, UWV, of via de lerarenbeurs. Meer informatie over de lerarenbeurs kunt u vinden op de site van DUO( voorheen IB-groep).