LEEFSTIJL COACH ACADEMY

ERKENDE REGISTER-OPLEIDING
POST-HBO LEEFSTIJLCOACH

Geaccrediteerd door:

Centrum Post Initieel Onderwijs Nederland

CIRBO GEREGISTREERDE INSTELLING

www.leefstijlcoachacademy.nl

WELKOM BIJ DE LEEFSTIJLCOACH ACADEMY

Wil je mensen helpen bij het maken van gezonde keuzes?
Ben je geïnteresseerd in leefstijl- en gedragsverandering?

Dan is de opleiding tot leefstijlcoach misschien iets voor jou. Een leefstijlverandering levert mensen veel op: gezondheid, energie en vitaliteit. De gedragsverandering die hiervoor nodig is, blijkt voor veel mensen een flinke uitdaging. Een coach die ze daarbij helpt biedt uitkomst.

Tijdens de opleiding leer je om mensen te ondersteunen en te begeleiden naar een gezonde(re) leefstijl. Hoe zorg je dat mensen zich bewust worden van hun leefstijl, hoe motiveer je ze tot een verandering en hoe zorg je dat goedbedoelde intenties daadwerkelijk worden omgezet in gedrag? Hoe verander je ingesleten gewoonten en welke rol speelt de (sociale) omgeving hierbij?

WELKOM BIJ DE LEEFSTIJLCOACH ACADEMY

Er is een groeiende vraag naar een leefstijlcoach. Veel mensen hebben problemen met hun leefstijl. Zo heeft 50% van de volwassenen in Nederland overgewicht of obesitas. Het belang van een gezonde leefstijl wordt steeds meer gezien. Ook verzekeraars zien dit en vergoeden steeds vaker begeleiding door een leefstijlcoach (de Gecombineerde Leefstijl Interventie). Een leefstijlcoach biedt een integrale aanpak van alle relevante leefstijlfactoren.

Wij vinden het belangrijk dat je als toekomstig leefstijlcoach werkt vanuit bewezen effectieve methoden en theorieën. Vanuit de psychologie maar ook vanuit andere disciplines is er heel wat bekend over gedragsverandering bij leefstijl. Als leefstijlcoach kun je hiermee je handelen onderbouwen.
Lees mee en kijk of de opleiding tot leefstijlcoach iets voor je is!

"Mijn leefstijlcoach gaf me net het steuntje in de rug dat ik nodig had. Ik zit nu lekkerder in mijn vel. Zonder begeleiding was ik nooit zover gekomen."

ONZE FOCUS

1. LEEFSTIJL

Wat is een gezonde leefstijl? En hoe ver staan we daar in de praktijk nog van af? De BRAVO-gedragingen staan centraal (Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Omgaan met stress). Hoe is het om te leven in een maatschappij die vooral ongezond gedrag stimuleert, en hoe ga je daarmee om? Daarnaast gaan we in op het concept van positieve gezondheid en hoe een positieve leefstijlverandering hierin past.

2. JIJ ALS COACH

Effectief kunnen coachen is een basisvaardigheid voor de leefstijlcoach. Tijdens de opleiding ontwikkel je jezelf tot coach. Hoe help je een cliënt succesvol bij het veranderen van leefstijl en wat doe je als het proces stagneert? Naast individuele coaching gaan we ook in op groepscoaching, en motivational interviewing als coachingstechniek.

ONZE FOCUS

3. GEDRAGSVERANDERING

Als leefstijlcoach maak je gebruik van de theorieën en inzichten die er zijn vanuit de psychologie over gedragsverandering. Tijdens de opleiding leer je deze inzichten op een praktische manier toe te passen. Onderwerpen die aan bod komen zijn motivatie voor gedrag, gewoontegedrag doorbreken en omgaan met terugval. Je leert interventie-methoden die theoretisch en wetenschappelijk onderbouwd zijn, zodat je straks een evidence-based gereedschapskist tot je beschikking hebt.

4. JOUW PRAKTIJK

Veel leefstijlcoaches hebben hun eigen praktijk. Op wie wil jij je vooral richten? Hoe communiceer je met potentiële cliënten? Ook als je leefstijlcoaching binnen een organisatie of bedrijf gaat uitvoeren is het belangrijk om na te denken hoe je dit gaat vormgeven. In de opleiding is daarom aandacht voor hoe je na de opleiding aan het werk gaat als leefstijlcoach.

LEEFSTIJLCOACH IN DE PRAKTIJK

"Na 8 jaar te hebben gewerkt als HR-adviseur merkte ik dat het werk me steeds minder aansprak. Een paar reorganisaties verder besefte ik dat ik toe was aan iets anders. Het werd de opleiding tot leefstijlcoach en ik heb er geen moment spijt van gehad. Ik was altijd al geïnteresseerd in leefstijl en gezondheid, en vanuit mijn vorige werk had ik ervaring met het coachen van medewerkers. Toen viel me al op dat mensen het vaak veel te ver laten komen, tot aan een burn-out toe. Ik ben 2 jaar geleden begonnen als zelfstandig leefstijlcoach.

Samen met mijn cliënt kijk ik op welke vlakken er verbetering mogelijk is en waar iemand aan wil werken. Sinds kort doe ik dit ook in bedrijven, gezien mijn verleden een logische stap. Bedrijven vinden het steeds belangrijker om gezonde en vitale medewerkers te hebben. Een goede ontwikkeling en een mooie kans voor mij."

LEEFSTIJLCOACH IN DE PRAKTIJK

"Afgelopen jaar ben ik afgestudeerd aan de opleiding Sport en bewegen. Ik ben nu buurtsportcoach. Ik vind het leuk om mensen te begeleiden naar een actievere en gezondere leefstijl en ben daarom de opleiding tot leefstijlcoach gaan volgen. In de toekomst wil ik mijn eigen praktijk beginnen, een combinatie van leefstijlcoaching en personal training.

"Ik ben diëtist en leefstijlcoach. Dit geeft mij als diëtist net dat beetje extra. Als diëtist weet ik alles van voeding, en als leefstijlcoach heb ik geleerd breder te denken. Ik begeleid ook cliënten met overgewicht. Waar ik vroeger meer inzoomde op de voeding, kijk ik nu ook naar slapen, ontspanning en weet ik meer over bewegen. Een totaalpakket dus. Wat ik ook erg leuk vond, was dat we tijdens de opleiding met allerlei disciplines in een groep zaten. Bijvoorbeeld een praktijkondersteuner huisarts, een gezondheidswetenschapper, maar ook iemand die uit het bedrijfsleven kwam."

ERVARINGEN
DIT ZEGGEN ONZE DEELNEMERS:

"Mijn keuze voor de LeefstijlCoach Academy is gebaseerd op hun bewezen evidence-based en praktische benadering van de opleiding. Zij bieden hoogopgeleide en betrokken docenten aan die nauw verbonden zijn met de praktijk. Als onderwijsinstelling zijn zij persoonlijk, betrokken en professioneel."

"Ik heb de opleiding als zeer deskundig ervaren. Een mooie mix aan docenten met elk hun eigen expertise, op hoog niveau. De inhoud heeft mij op alle vlakken verrijkt, zowel op het gebied van coachen als op het gebied van gezondheid in de breedste zin. De groep was divers en heeft er mede toe geleid dat ik een topjaar heb beleefd. Veel geleerd, veel gelachen en uiteindelijk een mooi diploma, wat mij veel kansen biedt. Zowel als zelfstandige als binnen mijn huidige werk. De locatie was goed bereikbaar en inspirerend met kunst, muziek en een goede lunch. Daarom grote dank voor jullie allemaal."

"Ik heb de opleiding ervaren als een warm bad met professionele en persoonlijke docenten. Iedereen is bereid te helpen, ook buiten de opleidingsdagen om. De dagen zelf vlogen voorbij. De stof is evidence-based en in handige modules ingedeeld. Ik vond het enorm interessant en leerzaam en sta te trappelen om aan de slag te gaan."

Wil je meer weten over de ervaringen van leefstijlcoaches in de praktijk? Bezoek dan onze website voor een podcast en een sfeerimpressievideo van een lesdag.

KIJK OP WWW.LEEFSTIJLCOACHACADEMY.NL.

PRAKTISCHE ZAKEN

1. LOCATIES

Er starten regelmatig groepen in Amsterdam en Utrecht. De opleiding bestaat uit 16 lesdagen en 2 toets-momenten, verdeeld over 10 tot 12 maanden. In juli en augustus wordt er geen les gegeven. Kijk **op onze website** voor de actuele lesdata en locaties.

2. STUDIEBOEKEN

De opleiding gebruikt verschillende boeken. Daarnaast worden online een aantal artikelen beschikbaar gesteld. Het boekenpakket krijg je aan het begin van de opleiding en zit bij de prijs inbegrepen. Kijk bij de boekenlijst **op onze website** om te kijken welke boeken we gebruiken. Hier kun je ook meer informatie over het opleidingsprogramma vinden.

PRAKTISCHE ZAKEN

3. INVESTERING

De investering voor de opleiding bedraagt Euro 4.970,-. De opleiding is vrijgesteld van BTW en het volgende is inbegrepen:

- 16 Lesdagen
- 2 dagdelen toetsing
- Lunch, koffie, thee op alle lesdagen
- Alle verplichte boeken
- Certificaat uitgereikt door CPION
- Vermelding in het Abituriëntenregister van CPION

Heb je de boeken al of wil je ze zelf aanschaffen? In dat geval verrekenen we een bedrag van 212,- euro met de opleidingskosten.

PRAKTISCHE ZAKEN

4. REGISTRATIE ALS LEEFSTIJLCOACH

De opleiding is geaccrediteerd door CPION en is daarmee een erkende Register-opleiding. Hiernaast is het ook van belang om ingeschreven te worden als leefstijlcoach in het register van de Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN), bij-voorbeeld om voor vergoeding door verzekeraars in aanmerking te komen. De LeefstijlCoach Academy is geaccrediteerd door de BLCN.

LEEFSTIJLCOACH ACADEMY

De LeefstijlCoach Academy is onderdeel van Brickhouse Academy, een CRKBO geregistreerde onderwijsinstelling.

Brickhouse Academy heeft als doel om wetenschappelijke kennis op het gebied van gezondheid en leefstijl op een toegankelijke manier te vertalen voor dagelijks gebruik door iedereen. Dit doen we door middel van het schrijven van boeken, het geven van geaccrediteerde trainingen en opleidingen. Brickhouse Academy is opgericht in 2011 en heeft in de afgelopen jaren vele professionals zoals leefstijlcoaches, diëtisten, fysiotherapeuten en huisartspraktijk-ondersteuners getraind in gedrags-verandering, het begeleiden van een positieve leefstijlverandering en coaching.

www.brickhouseacademy.nl

LEEFSTIJLCOACH ACADEMY

De LeefstijlCoach Academy verzorgt de Post-HBO opleiding tot Leefstijl-coach. Daarbij vinden we een aantal dingen belangrijk:

1. Evidence-based werken.
Er is op het gebied van leefstijl, voeding en gedragsverandering veel onzin op de markt. Wij vinden het belangrijk dat je als toekomstig leefstijlcoach de zin en de onzin van elkaar kunt scheiden en werkt vanuit bewezen effectieve methoden en theorieën.

2. Onderbouwing van de coaching vanuit kennis en inzichten over gedragsverandering.
Vanuit de psychologie maar ook vanuit disciplines als verander-management en gezondheidswetenschappen is er heel wat bekend over gedragsverandering bij leefstijl. Als leefstijlcoach kun je hiermee je handelen onderbouwen.

3. Persoonlijke aandacht.
We werken met groepen van maximaal 17 deelnemers. Daarnaast denken we graag met je mee bij het opzetten van je eigen praktijk. Wanneer je vragen hebt kun je altijd een telefonisch gesprek met ons aanvragen.

LEEFSTIJL COACH
ACADEMY

www.leefstijlcoachacademy.nl
Tel. 035-6315664 | E-mail: info@leefstijlcoachacademy.nl