Coachen op Vitaliteit

Ontwikkel je tot vitaliteitscoach en leer hoe je mentale veerkracht bij anderen versterkt.



In je werk als coach of HR-professional merk je dat veel mensen last hebben van vermoeidheid en een gebrek aan energie. Vitaliteit is essentieel om optimaal te kunnen functioneren en ontspannen te leven. Maar hoe coach je mensen naar meer balans en vitaliteit? De training Coachen op vitaliteit geeft je praktische handvatten om mensen te begeleiden naar meer energie en plezier. Je leert hoe je bij de ander mentale veerkracht versterkt. Na afloop van deze training kun je jezelf inzetten als vitaliteitscoach.

Kenmerken

Studieduur	1 maand
Investering	€ 1.595,-
Aantal locaties	11

Unieke voordelen

- ✓ Je leert zowel over vitaliteit bij individuen als in organisaties
- ✓ Je leert van ervaren vitaliteitscoaches

Doelgroep

De training Coachen op vitaliteit is bedoeld voor coaches en HR-professionals die op een praktijkgerichte manier willen leren hoe mensen te begeleiden naar vitaliteit in werk en leven.

Resultaat

- ✓ Je weet wat vitaliteit is en welke rol het speelt bij een gezond en gelukkig leven
- ✓ Je ondersteunt anderen bij het verminderen van de oorzaken van stress
- ✓ Je coacht anderen effectief op vitaliteit
- ✓ Je versterkt de mentale veerkracht van anderen
- ✓ Je helpt anderen balans en ontspanning te bereiken
- ✓ Je inspireert anderen in het streven naar een gezonde leefstijl
- ✓ Je versterkt vitaal denken in organisaties

Programma

Dag 1: Introductie in vitaliteit

- Vitaliteit en een gezonde leefstijl
- Oorzaken van vermoeidheid en gebrek aan plezier
- Herkennen en erkennen van stressfactoren
- Natuurlijke energiebronnen: de kracht van voeding, beweging en ontspanning

Dag 2: Coachen op vitaliteit

- Mindset en overtuigingen
- Coachen op acceptatie en ontspanning
- Werken met ontspanningstechnieken
- Oplossingsgericht begeleiden
- Versterken van mentale veerkracht

Dag 3: Vitaliteit in organisaties

- Preventief coachen op stressklachten
- Hoe versterk je vitaal denken in organisaties
- Jouw rol als vitaliteitscoach
- Praktijkgericht oefenen
- Werken met jouw persoonlijke casus

Studiewijze

Intake

Tijdens de online intake geef je aan wat jouw leerdoelen, wensen en verwachtingen zijn. Je maakt daarmee vooraf helder wat je wilt bereiken; zowel voor jezelf als voor de trainer. Jouw persoonlijke leerdoelen staan centraal tijdens de training.

Bijeenkomsten

De bijeenkomsten zijn zeer praktijkgericht en krijgen vorm door interactie met jouw trainer en medecursisten.

De trainer

De trainer is een expert met veel ervaring op het gebied van coachen op vitaliteit en bovenal jouw persoonlijke leercoach.

Online leeromgeving

Naast de interactieve klassikale dagen werk je met de rijke online leeromgeving die je ondersteunt in je leerproces. Na de opleiding houd je één jaar toegang tot het online materiaal ter verdieping en naslagwerk.

ICM-certificaat

Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.

Plaats & data

ICM verzorgt deze training overdag. De training is van 9:30 tot 17:00 uur en omvat 3 bijeenkomsten. De hele training duurt 1 maand. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

De training wordt verzorgd in Amsterdam, Arnhem, Breda, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Groningen, Online Virtual Classroom, Rotterdam, Utrecht en Zwolle.

dec 2026	do 17-12	do 07-01	do 21-01
mrt 2027	ma 08-03	ma 22-03	ma 05-04
jun 2027	wo 09-06	wo 23-06	wo 07-07
okt 2027	ma 11-10	ma 01-11	ma 15-11
dec 2027	wo 22-12	wo 12-01	wo 26-01
mrt 2028	ma 06-03	ma 20-03	ma 03-04

Investering

De investering bedraagt € 1.595,-.

Dit bedrag bestaat uit:

- Leskosten
- Literatuur & materiaal
- Online leeromgeving

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement. Dit zijn kosten voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee/frisdrank en (bij het dagarrangement) een uitgebreide lunch. Voor online bijeenkomsten rekenen we uiteraard geen arrangementskosten.

Btw

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Je betaalt in dat geval 10% bovenop de investeringsprijs.

Meer informatie

Financiering

Voor zowel werkgevers als particulieren zijn er voor het volgen van scholing diverse financieringsmogelijkheden en subsidies.

Meer informatie

Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en kunnen doorgroeien in hun carrière. Je kunt nagaan wat de mogelijkheden zijn binnen jouw organisatie door je arbeidsvoorwaarden erop na te slaan of door dit na te vragen bij je leidinggevende of HR.

Factuur

De factuur van deze cursus wordt na de eerste bijeenkomst verstuurd. Wil je de factuur eerder ontvangen? Je kunt dit aangeven in het opmerkingenveld bij jouw inschrijving.

Studiewijze Virtual Classroom

Wanneer je deze cursus volgt in de Virtual Classroom dan geldt deze studiewijze.

Pakketvoordeel

ICM biedt je de mogelijkheid om de ICM Coachingsopleiding en de training Coachen op vitaliteit in 1 pakket te behalen. Als je je voor beide cursussen als pakket inschrijft, heb je een voordeel van € 200 (bij de training Coachen op vitaliteit) ten opzichte van 2 afzonderlijke inschrijvingen. Je start met de ICM Coachingsopleiding en daarna volg je de training Coachen op Vitaliteit. Schrijf je hier in voor dit pakket.

Incompany

Deze cursus biedt ICM ook incompany aan, voor maatwerk in jouw organisatie

Advies

Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/coachen-als-beroep/coachen-op-vitaliteit/

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.