



VITACADEMIE



OPLEIDING VITALOOG®

# OPLEIDING VITALOOG®



Stichting  
Post Hoger Beroeps Onderwijs  
Nederland

## VITACADEMIE

040-2824711

info@vitacademie.nl

www.vitacademie.nl

## WAT IS EEN VITALOOG?

Een Vitaloog® is een vitaliteitscoach en vitaliteitsadviseur in één die individuen, teams en organisaties begeleidt naar meer vitaliteit zodat zij (nog) meer resultaat halen uit hun talenten, in hun loopbaan en privéleven.

## VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING?

De geaccrediteerde Post-HBO opleiding Vitaloog past helemaal bij jou als je je betrokken voelt bij vitaliteit van organisaties en de duurzame inzetbaarheid van mensen binnen die organisaties. Jij zorgt graag voor duurzame gedragsveranderingen bij mensen zodat zij zich gelukkiger, fitter en meer in balans voelen. Je weet dat naast gezonde voeding en beweging, vitaal leven vooral ook te maken heeft met zingeving en de sociale (werk)omgeving waarin iemand leeft en werkt. De opleiding is onder andere geschikt voor HR-managers/adviseurs, leidinggevendenden, trainers & coaches, gezondheidsprofessionals zoals diëtisten, personal trainers en gewichtsconsulenten (met afgeronde HBO opleiding of werkervaring op HBO denkniveau) en een interesse in een integrale aanpak van vitaliteitsmanagement en de duurzame inzetbaarheid van mensen bij organisaties.

## OVER DE OPLEIDING

De eenjarige opleiding tot Vitaloog is de meest innovatieve opleiding betreffende (strategisch) vitaliteitsmanagement en duurzame inzetbaarheid. Een unieke combinatie van consulting, training & coaching en ondernemerschap waarmee je inzicht creëert in alle werk en leefstijl gerelateerde klachten en daar organisaties/cliënten mee wilt helpen om daar structurele veranderingen in aan te brengen.

## DE VITALITEITSSCHIJF VAN VIJF

Onze leefstijl beïnvloedt ons lichaam, ons denken, ons voelen, onze omgeving en dus ook het gedrag dat we laten zien. Dit besef leidt tot een aanpak vanuit de zogenaamde vitaliteitsschijf van vijf. De opleiding tot Vitaloog geeft je inzicht én de tools om daadwerkelijk mensen (beter) te helpen met een duurzame gedragsverandering. Het leidt tot een bewezen verbetering in de kwaliteit van het (werkende) leven.

MODULE	1	2	3	4	5
Individueel niveau	▼▲▼	▼▲			▼▲▼
Team niveau			▼▲▼▲	▼▲▼▲	
Organisatie niveau			▼▲▼▲	▼▲▼▲	



## WAT LEER IK IN DE OPLEIDING VITALOOG?

Deze opleiding stimuleert jouw zelfleiderschap en helpt je met de juiste kennis en vaardigheden om organisaties en individuele cliënten met vitaliteitsvraagstukken te begeleiden. Je leert werken vanuit een integrale visie op een goede balans van lichaam (fysiologisch), geest (psychologisch), omgeving (ecologisch), en zingeving (filosofisch). Aan het einde van de opleiding Vitaloog mag je de naam Vitaloog® gebruiken en kun je:

- De inzichten en technieken die je hebt geleerd, zowel preventief als curatief inzetten op individueel-, team- en organisatieniveau
- Advies en begeleiding geven bij diverse vormen van lichamelijke, psychische en psychosomatische klachten
- In het bedrijfsleven werken in het kader van vitaliteitsmanagement, trainingen en persoonlijke begeleiding geven om onder andere het ziekteverzuim terug te dringen en werkgeluk te vergroten
- Zelfstandig een coaching- & adviesbureau starten als Vitaloog®

## DE OPLEIDING BESTAAT UIT 20 LES DAGEN:

Module 1: 5 dagen

Module 2: 5 dagen

Module 3: 4 dagen

Module 4: 4 dagen

Module 5: 2 dagen

## STUDIEBELASTING

De opleiding duurt één jaar, deze is (na overleg) ook te spreiden over twee jaar. De studiebelasting is 300 uur.

## LOCATIE, DATA EN TIJDEN

Locatie van de opleiding is voornamelijk in Eindhoven. De opleiding start minimaal 2 x per jaar en het is in overleg mogelijk om losse modules te volgen. De actuele lesdata- en tijden vind je op onze website onder 'Opleiding Vitaloog'.



## KENNISMAKEN EN AANMELDEN

Wil je meer weten over deze opleiding en of het iets voor jou is? Bel of mail ons voor een afspraak en bespreek met een Vitaloog® of deze opleiding voor jou een passende keuze is.

## DE OPLEIDING BESTAAT UIT 5 MODULES:

### 1 VITALOGISCH COACHEN: COACH

Je traint vaardigheden van het Vitalogisch coachen. Ook als je mensen begeleidt vanwege stress, is de manier waarop je communiceert met je klant belangrijk voor het slagen van het coachtraject. Je leert niet alleen goed te luisteren en door te vragen, maar je leert ook confronteren en methodisch werken.

### 2 VOEDING, BEWEGEN, ONTSPANNING & COACHING: LEEFSTIJLCOACH

Nu staat een duurzame leefstijlverandering centraal. Wat is een gezonde leefstijl en wat is de relatie met vaak voorkomende ziektebeelden? Hoe breng je iemands beweeg- en voedingsgedrag in kaart en hoe maak je dit meetbaar? Welke rol speelt motivatie en gedrag tijdens coaching en hoe zet je mensen aan tot een gezonde leefstijl, de interactie tussen gedrag en omgeving?

### 3 STRESS-, ENERGIE- & TALENTMANAGEMENT: VITALITEITSMANAGER

We zoomen in op gezonde en ongezonde stress en dan vooral de emotionele, mentale en fysieke aspecten daarvan. Je leert hoe je via gesprekken en oefeningen je klant kunt helpen zich bewust te worden van zijn stressfactoren en hoe deze vicieuze cirkel te doorbreken is. Je kunt werkdrukonderzoek uitvoeren in organisaties en adviseert als vitaliteitsmanager organisaties en leidinggevenden over hoe ze werkdruk op een gezond niveau kunnen houden. Je leert leidinggevenden stresssignalen te herkennen en er adequaat op te reageren. Je leert hen ook hoe zij de werkgebonden stressoren kunnen verminderen en de energie kunnen managen. Je krijgt inzicht in alle instrumenten om talent aan te trekken, te behouden en te stimuleren en je bent in staat om een talentgedreven omgeving en organisatie te creëren en te borgen.

### 4 ORGANISATIECULTUUR & VERANDERING: VITALITEITSADVISEUR

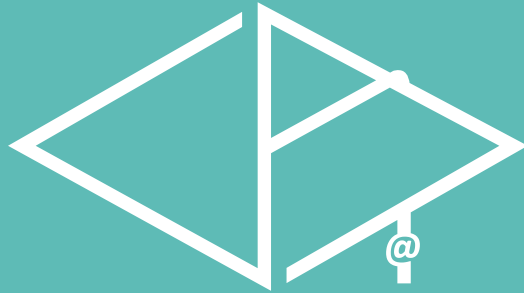
Organisatiecultuur, vitaliteitsbeleid, kosten en batenganalyse staan nu centraal. Je leert te werken met de KoBa-Di tool en het meten van het effect van diverse interventies. Ook leer je een realistische berekening te maken van verzuimkosten en opbrengsten van een vitaliteitsprogramma. Daarnaast leer je planning/procesmatig werken en weet je hoe je de klant procesmatig kunt begeleiden met behulp van een 'roadmap'(meerjarenplan).

### 5 ONDERNEMEND GEDRAG: ONDERNEMER

Nu staat jouw ondernemerschap centraal. Hoe ziet jouw ondernemend gedrag als succesfactor eruit? Welke vorm van ondernemerschap past het beste bij jouw waarden, drijfveren en gedragsstijl en hoe kun je binnen die gedragsstijl proactief en ondernemend handelen? Hoe krijg je het over de Bühne oftewel hoe 'verkoop' jij jouw diensten bij een potentiële opdrachtgever of binnen jouw organisatie?



Stichting  
Post Hoger Beroeps Onderwijs  
Nederland



V I T A C A D E M I E

## OPLEIDING VITALOOG®

- ✓ Een geaccrediteerde registeropleiding Post-HBO
- ✓ Echte praktijkcases
- ✓ Kleine klassen (10-14 deelnemers)
- ✓ Twee docenten per groep
- ✓ Gastdocenten en expertise uit het werkveld
- ✓ Persoonlijke DISC en TMA analyse
- ✓ Certificering KoBa-DI tool
- ✓ Certificaten per module en erkend einddiploma
- ✓ Unieke onderscheidende titel

**Vitalogisch**®

**TNO** innovation  
for life

**NPDI**

BEEMDSTRAAT 1 | 5653MA EINDHOVEN | 040-2824711  
INFO@VITACADEMIE.NL | WWW.VITACADEMIE.NL