

Opleiding Coachen vanuit Positieve Psychologie

- *Aandacht voor kracht en welbevinden* -

Positieve Psychologie is een redelijk nieuwe stroming binnen de psychologie en onderscheidt zich omdat ze gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek; een effectief en waardevol coachinstrument.

Deze coachvorm is zeer praktisch van aard, toegankelijk en het meest snel groeiend.

Concepten uit de positieve psychologie zijn dan ook direct te herleiden tot reeds bekende concepten uit de traditionele psychologie, positieve fenomenen zoals betrokkenheid, coping, tevredenheid, zelfvertrouwen, leren, persoonlijke ontwikkelingen en motivatie

De onderwerpen in de positieve psychologie:

- Positieve ervaringen zoals geluk, hoop en liefde
- Positieve eigenschappen zoals vitaliteit, doorzettingsvermogen en wijsheid
- Positieve manieren waarop leefstijlprofessionals een positief verschil kunnen maken binnen de maatschappij

Binnen de positieve psychologie is welbevinden een belangrijk begrip, de 3 componenten van welbevinden:

Psychisch Welbevinden, Emotioneel Welbevinden, Sociaal Welbevinden

Daardoor heeft de opleiding coachen vanuit positieve psychologie een holistische visie en het coachen is gericht op het beste uit jezelf halen, de opleiding biedt veel handvatten, mogelijkheden en keuzes die bijdragen aan het welbevinden.

Doel: de opleiding coachen vanuit positieve psychologie leidt u op tot een authentieke, transparante en inspirerende coach en leert u positieve psychologie in te zetten als uniek coachinstrument. Als coach, counselor of therapeut leert u begeleiding en ondersteuning te bieden bij persoonlijke ontwikkeling, fysieke en mentale problemen. Bewezen effectief coachen naar meer levensgeluk vanuit de positieve psychologie. Tijdens de opleiding werken we praktisch, duurzaam en is gericht op zelf ervaren, een mix van veel oefenen en ervaren.

Resultaat:

- als coach zowel individuen als teams begeleiden met het behalen van succes
- als coach deskundige adviezen geven op het gebied van geluk, welbevinden en levenshouding
- doelgericht en praktijkgericht coachen
- beschikken over de vaardigheden om bij de cliënt de grootst mogelijke potentie vrij te maken: “de kracht van het menselijk brein” **Positief denken en PERMA**
- ontwikkelen van een flinke hoeveelheid concrete handvatten om effectief te kunnen motiveren en inspireren
- beheersen van specifieke technieken om cliënten mentaal, emotioneel en fysiek te ondersteunen in het realiseren van hun doelen
- als coach in staat zijn om een duidelijk stappenplan te maken van de huidige situatie naar de gewenste situatie

Opbouw:

De opleiding Coachen vanuit positieve psychologie is opgebouwd uit 1 module van 10 lesdagen, waarvan 9 lesdagen en 1 examendag.

Duur: 6 maanden .

Studiebelasting: 6-8 uur per week

Inhoud:

- Het toepassen van coaching in verschillende gebieden: o.a. sport, leefstijl, vitaliteit
- Het begeleiden van individuen en teams in de sport en op het gebied van gezondheid
- Het begeleiden met de acht stappen van het positief denken en handelen
- Het toepassen van positieve gevoelens, emoties en activiteiten: acroniem: PERMA
- Het hanteren van de diverse communicatiestijlen van de coach inclusief motiverende gespreksvoering
- Het toepassen van de diverse coachvaardigheden, gesprekstechnieken en luistervaardigheden
- Het ontwikkelen van een toolbox Coachen vanuit Positieve Psychologie
- Het leren over de werking van het brein en de diverse denkvoorkeuren en leerstijlen

Diploma:

Bij een voldoende voor het theorie en praktijkexamen, een voldoende voor de eindopdracht, een voldoende voor de huiswerkopdrachten, het voldoen aan de aanwezigheidsplicht van 80% en de betalingsverplichting, ontvangt u het diploma: *Coachen vanuit Positieve Psychologie*



Vooropleiding/ opleidingsniveau: mbo+ en/of voldoende levenservaring en motivatie.
Opleidingsniveau: hbo-niveau

Kosten: € 1755,- (inclusief lesmap en examenkosten). U ontvangt 5% korting bij betaling ineens. U kunt ook in 3 termijnen betalen. (3 x € 585,-).

Bovenstaande prijzen zijn inclusief examenkosten, exclusief literatuur en eventuele herexamenkosten à € 75,- per onderdeel.

In het kader van de onderwijsvrijstelling geen btw van toepassing