

## Wellnesscoach Natuurlijk in balans

- **Health is a state of mind, Wellness is a state of being** -

Wellness gaat om een gezonde balans tussen lichaam en geest. Bij wellness denkt men vaak in eerste instantie aan een SPA en sauna. Toch zien we dat de nadruk vaker op de lichamelijke gezondheid ligt. Tijdens de opleiding Wellnesscoach leggen we de nadruk op het creëren van een balans, zowel lichamelijk als geestelijk.

Wellness is een samenvoeging van de woorden Well (being) en fitness, daarnaast wordt wellness door iedereen anders ervaren, een gezonde manier van leven en bewegen is dan ook ontspannen en herstellen en dat blijkt een dagelijkse uitdaging. Steeds meer mensen zien het belang in van het op een natuurlijke en holistische wijze voor jezelf en anderen zorgen, maar weten veelal niet waar te beginnen...

Een bewuste keuze voor een gezonde leefstijl laat mensen beter functioneren, vitaler, gezonder en gelukkiger voelen. Eigen verantwoordelijkheid in voeding, fitness, stressmanagement, spiritualiteit, zingeving, gezondheid, humor en relaties... kortom werken aan jezelf. Het eigen vermogen tot het maken van keuzes. Keuzes in wat je eet, welke relaties je aangaat of welke inspanning en ontspanning je zoekt. Kortom hoe je in het leven staat.

Daarnaast hebben we te maken met verschillende doelgroepen; senioren en ouderen, mensen met chronische aandoeningen en mensen die in remissie zijn, juist voor deze doelgroepen is het van belang balans te creëren op de meest natuurlijke manier. Het niveau van de algehele fysieke en mentale welzijn verhogen voor iedere doelgroep, de verbanden leggen met de mentale, emotionele en sociale factoren door middel van een natuurlijke leefstijl.

De behoefte en vragen vanuit de praktijk gaan onder andere over huidverzorging-huidverbetering (ons grootste orgaan), ontspanningsoefeningen, ademhaling, voedingsadviezen, stressreductie en persoonlijke ontwikkeling. En zowel vanuit de professionals als de cliënten zien we steeds meer de vraag naar natuurlijke manieren.

*“Natuurlijk in balans”*



Speerpunten zijn dan ook: begeleiding en ondersteuning, natuurlijke voedingsadviezen, beweging, ademhaling, ontspannen, inspannen en persoonlijke ontwikkeling en groei.

### Wellness op ieder gebied

- Sociale wellness betekent dat iemand gezonde en zinvolle relaties op weet te bouwen en een actieve rol wil spelen in relaties met anderen
- Fysieke wellness is fitness, gezonde voeding en een goed bewustzijn van de eigen gezondheid
- Emotionele wellness heeft onder andere te maken met stressmanagement, persoonlijke groei en optimisme
- Spirituele wellness is de manier waarop iemand richting en doel aan zijn leven kan geven
- Intellectuele wellness is de wil om een leven lang te leren, zichzelf te ontwikkelen en buiten de veilige kaders te willen denken

### Wellness is wellbeing en fitness

Wellness is voor iedereen anders, in zijn geheel is wellness de keuze voor een gezonde manier van leven, een gezonde manier van bewegen en geestelijk welzijn. Deze manier van leven en denken moet een stressvrij, gezond en harmonieus leven opleveren. De tweedeling is duidelijk; ontspannen en inspannen. In deze opleiding gaan we met name in op de ontspanning- het ontstressen- het herstellen en opladen en inspanning waaronder verschillende manieren om zowel fysiek als mentaal in beweging te komen, wat past bij de persoon.

Tijdens de wellnesscoach opleiding nemen we naast de **anatomie en fysiologie** van de mens belangrijke onderdelen mee die we in de praktijk direct kunnen toepassen zoals:

- Healthy Ageing- Verouderingsproces
- Positieve Gezondheid- Welbevinden – Zingeving
- Gedrag- Gedragsverandering tools en schema's
- Gesprekstechnieken
- Wellness in de praktijk
- Voedingsadviezen- Aandoeningen
- Voeding & Gezondheid
- Voedingspsychologie & Voedingspsychiatrie (Hersen-Selectieve-Nutriënten)
- Aandoeningen en klachten – leefstijladviezen – Orgaanstelsels
- OLK – Kanker – Chronische aandoeningen – Overgewicht – Diabetes – Schildklieraandoeningen – Hart- en Vaatziekten – Overgang – Vruchtbaarheid etc.
- Stressmanagement – Timemanagement
- Burn-out – Overload – Depressie

- Natuurlijk “goed” en “mooi” voelen van top tot teen
- Ademhalingsoefeningen – Ontspanningsoefeningen – Meditatie
- Microbreaks
- Positieve Psychologie – Persoonlijksleer
- Het brein – Hormonen & Neurotransmitters
- Presenteren - Performance
- Zelfverzekerdheid - Zelfvertrouwen
- Eigen tempo aanhouden - Vanuit je eigen kracht en de natuur
- Alle onderdelen van wellness: sociaal, fysiek, emotioneel, spiritueel en intellectueel

### **Voor wie**

U kunt deze opleiding volgen als specialisatie binnen uw beroep of als aanvulling op uw werkzaamheden bijvoorbeeld als leefstijl – gezondheid- zorgprofessional. Mensen die werkgerelateerd te maken hebben met doelgroepen zoals senioren, ouderen, mensen met een chronische aandoening en/ of kanker. Mantelzorgers en mensen met een grote affiniteit voor deze vorm van hulpverlening.

### **Inhoud**

Een greep uit de onderwerpen die behandeld worden:

- Les 1: Anatomie en Fysiologie van de mens
- Les 2: Ouder worden ( het natuurlijke verouderingsproces) – Healthy Ageing
- Positieve Gezondheid
- Schema's en tools gedragsverandering (evidence based)
- Les 3: Wellnesscoaching in de praktijk – Gesprekstechnieken – Motiverende Gespreksvoering
- Les 4: Natuurlijke voeding – leefstijltips aandoeningen – Voeding & Gezondheid – Ademhalingsoefeningen en meditatie – Brainfood (HSN) – Brein – Hormoonhuishouding – Invloed stressreductie
- Les 5: Positieve Psychologie; sociaal verbonden – Stressmanagement – Timemanagement – Persoonlijksleer
- Les 6: Presenteren – Trainen en Coachen met overtuiging - Performance

### **Vooropleiding/ opleidingsniveau**

Mbo+ en/of voldoende levenservaring en competenties coaching

Opleidingsniveau hbo-niveau

## **Resultaat**

Met behulp van de opgedane kennis en ervaring, bent u in staat om:

- Cliënten tijdens verschillende fasen professioneel te begeleiden
- De hulpvraag helder te krijgen en daarin te ondersteunen en te begeleiden
- Vaardigheden/ methodieken in te zetten tijdens de begeleiding in het persoonlijk proces
- Verantwoord en goed onderbouwd advies te geven over wellness gebieden zowel op sociaal, fysiek, emotioneel, spiritueel en intellectueel niveau
- Weet wanneer door te verwijzen; gele en rode vlaggen herkennen
- De opgedane tools, oefeningen en methodieken praktijkgericht in te zetten
- Laagdrempelig, passend bij cliënt, beweging te creëren zowel fysiek als mentaal

## **Diploma:**

Bij een voldoende voor de eindopdracht en de betalingsverplichting ontvangt u het diploma:

### **Wellnesscoach**



## Praktische informatie

<b>Module</b>	Thuismodule
<b>Tijdsduur</b>	Gemiddeld 3 maanden Tijd zelf in te delen
<b>Thuisstudie uren (SBU)</b>	Gemiddeld 6- 8 uur per week
<b>Lesmateriaal</b>	Digitaal E-book
<b>Gratis AplusLoyal Membership</b>	AplusLoyal is een onderdeel voor onze vaste studenten; extra voordelen en kortingen
<b>Kosten</b>  <b>Inclusief: lesmateriaal, individuele begeleiding docent en diploma</b>	€ 498,  3 termijnen: à € 166,-  Kosten AplusLoyal Members: € 449,-  <i>A plus opleidingen is vrijgesteld van btw; onderwijsvrijstelling</i>
<b>Diploma</b>	CRKBO erkend

