



Opleiding
Vitaliteitstrainer

Opleiding Vitaliteitstrainer

De vraag naar vitaliteit en energie op de werkvloer neemt steeds meer toe. Fitte en energieke mensen hebben meer plezier in hun werk en zijn innovatiever, flexibeler, veerkrachtiger en productiever. Veel bedrijven zoeken ondersteuning om een gezonde bedrijfscultuur vorm te geven omdat ze de kennis over vitaliteit en leefstijl zelf niet in huis hebben.

De opleiding vitaliteitstrainer van Fitter Nederland is ontwikkeld om aan deze vraag tegemoet te komen. In deze opleiding leer je om energieke groepstrainingen te geven op basis van gedegen kennis over vitaliteit en gezondheidsmanagement. We vinden het belangrijk dat je niet alleen kennis over leefstijl hebt, maar dat je ook het speelveld van gezondheidsmanagement begrijpt, dat je kunt aansluiten bij de bedrijfscultuur en dat je je thuis voelt in het werken met leidinggevenden en teams op de werkvloer.

Kracht van het team

Groepstraining is wezenlijk anders dan individuele coaching omdat er een andere dynamiek van leren en gedragsverandering plaatsvindt dan bij individuele coaching. Fitter Nederland gelooft in de kracht van werken in een groep. Samen kom je verder omdat je elkaar steunt, inspireert en plezier hebt. In de opleiding leren we je daar niet alleen meer over, maar ook in jouw eigen leerproces wordt veel aandacht besteed aan leren met elkaar en van elkaar: practice what you preach!

Dit kun je ermee

Na het volgen van de opleiding heb je een stevige basis om goede, energieke groepstrainingen te geven. Je begrijpt de dynamiek van leren in groepen en weet hoe je deze kunt inzetten bij het behalen van vitaliteitsdoelen. Je kunt mensen in beweging krijgen en brengt inspiratie en energie in het team en de organisatie. Afhankelijk van je interesse en eventuele andere opleidingen en ervaring, kan je het geleerde op veel verschillende manieren en plaatsen inzetten. Deze opleiding is een uitstekende keuze voor mensen die werkzaam (willen) zijn als trainer voor een vitaliteitsorganisatie, vitaliteitsdeskundige of -trainer binnen een bedrijf, adviseur voor HR en leidinggevenden of voor zelfstandigen in het werkveld van gezondheidsmanagement.

Wij geloven dat energie de basis is voor plezier in je werk



Dit ga je doen

Gedurende een periode van ongeveer vier maanden, kom je zes keer naar onze opleidingslocatie. Elke opleidingsdag staat in het teken van een specifiek thema en gedurende de dag doe je workshops en volg je een masterclass. Ter voorbereiding maak je een aantal opdrachten. Een aantal van deze opdrachten vindt plaats in realistische praktijksituaties. Dit zijn de zes modules die je gaat volgen:

Module 1: Gezondheidsmanagement

Module 2: Communiceren en verbinden

Module 3: Gedrag en motivatie

Module 4: Werkvormen, methodiek en leermiddelen

Module 5: Groepsdynamische processen

Module 6: Invloed van de omgeving

Je legt een portfolio aan waarmee je kunt laten zien wat je geleerd hebt in de verschillende modules. Ook werk je aan een persoonlijke competentiescan waarin je je voortgang bijhoudt. Na het afronden van de opleiding ontvang je het certificaat vitaliteitstrainer. De portfolio- opdrachten sluiten aan bij de leerdoelen van de opleiding. Het behalen van de leerdoelen toont aan dat je beschikt over de kennis, vaardigheden en professionele houding om energie op elke werkvloer te brengen!



Dit heb je nodig om te kunnen starten

Heb je een achtergrond in sport en gezondheid, bijvoorbeeld als leefstijlcoach, en heb je interesse om (als zelfstandige of voor een werkgever) energie op de werkvloer te brengen? Heb je een HBO denk- en werkniveau? Dan is de opleiding vitaliteitstrainer geschikt voor jou. Het is belangrijk dat je al over voldoende kennis beschikt op het gebied van leefstijl en gedrag. In de opleiding gaan we namelijk vooral aan de slag met hoe je deze kennis kunt toepassen in groepen mensen en teams in het bedrijfsleven.

Heb je onvoldoende kennis of twijfel je erover? Neem even contact met ons op om te kijken wat de mogelijkheden zijn.

Data en planning

Bekijk onze website voor meer informatie over de data van onze opleidingen en inschrijving.

Praktische informatie

De opleiding bestaat uit zes opleidingsdagen die van 09.30 tot 17.00 duren. De groep bestaat uit minimaal 6, maximaal 10 personen. Zo zorgen we voor voldoende persoonlijke aandacht en interactie. Gedurende de hele opleiding is er één vaste docent die een deel van de opleiding verzorgt en die jouw aanspreekpunt is.

De workshops worden gegeven door verschillende docenten en trainers van Fitter Nederland. De masterclasses worden gegeven door een (externe) specialist op het betreffende gebied.

Onze opleidingslocatie in Arnhem is Journey Offices & Spaces, waar ook het kantoor van Fitter Nederland gehuisvest is. Het beschikt over alle benodigde faciliteiten, waaronder vergaderruimtes, restaurant, presentatieruimte, flexwerkplekken en een sportruimte. De locatie is zowel met openbaar vervoer als met de auto goed bereikbaar.

De kosten voor de opleiding bedragen € 1995 exclusief BTW. Koffie, thee en de lunch zijn inbegrepen.

