



LEEFS  
TIJL COACH  
ACADEMY

ERKENDE REGISTER  
OPLEIDING POST-HBO  
LEEFS  
TIJLCOACH

Geaccrediteerd door:



Centrum  
Post Initieel Onderwijs  
Nederland



# WELKOM

## BIJ DE LEEFSTIJLCOACH ACADEMY

*Wil je mensen helpen bij het maken van gezonde keuzes?  
Ben je geïnteresseerd in leefstijl en gedragsverandering?*

Dan is de opleiding tot Leefstijlcoach misschien iets voor jou. Een leefstijlverandering levert mensen veel op: gezondheid, energie en vitaliteit. De gedragsverandering die hiervoor nodig is, blijkt voor veel mensen een flinke uitdaging. Een coach die ze daarbij helpt biedt uitkomst.

Tijdens de opleiding leer je om mensen te ondersteunen en te begeleiden naar een gezonde(re) leefstijl. Hoe zorg je dat mensen zich bewust worden van hun leefstijl, hoe motiveer je ze tot een verandering en hoe zorg je dat goedbedoelde intenties daadwerkelijk worden omgezet in gedrag? Hoe verander je ingesleten gewoonten en welke rol speelt de (sociale) omgeving hierbij?

Er is een groeiende vraag naar een Leefstijlcoach. Veel mensen hebben problemen met hun leefstijl. Zo heeft 50% van de volwassenen in Nederland overgewicht of obesitas. Het belang van een gezonde leefstijl wordt steeds meer gezien. Ook verzekeraars zien dit en vergoeden steeds vaker begeleiding door een leefstijlcoach (de Gecombineerde Leefstijl Interventie). Een leefstijlcoach biedt een integrale aanpak van alle relevante leefstijlfactoren.

**“Mijn leefstijlcoach gaf me net het steuntje in de rug dat ik nodig had. Ik zit nu lekkerder in mijn vel. Zonder begeleiding was ik nooit zover gekomen.”**

Wij vinden het belangrijk dat je als toekomstig leefstijlcoach werkt vanuit bewezen effectieve methoden en theorieën. Vanuit de psychologie maar ook vanuit andere disciplines is er heel wat bekend over gedragsverandering bij leefstijl. Als leefstijlcoach kun je hiermee je handelen onderbouwen. Lees mee en kijk of de opleiding tot Leefstijlcoach iets voor je is!

# ONZE FOCUS

## 1. LEEFSTIJL



Wat is een gezonde leefstijl? En hoe ver staan we daar in de praktijk nog van af? De BRAVO-gedragingen staan centraal (Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Omgaan met stress). Hoe is het om te leven in een maatschappij die vooral ongezond gedrag stimuleert, en hoe ga je daarmee om? Daarnaast gaan we in op het concept van positieve gezondheid en hoe een positieve leefstijlverandering hierin past.

## 2. JIJ ALS COACH

Effectief kunnen coachen is een basisvaardigheid voor de leefstijlcoach. Tijdens de opleiding ontwikkel je jezelf tot coach. Hoe help je een cliënt succesvol bij het veranderen van leefstijl en wat doe je als het proces stagneert? Naast individuele coaching gaan we ook in op groepscoaching, en motivational interviewing als coachingstechniek.



## 3. GEDRAGSVERANDERING



Als leefstijlcoach maak je gebruik van de theorieën en inzichten die er zijn vanuit de psychologie over gedragsverandering. Tijdens de opleiding leer je deze inzichten op een praktische manier toe te passen. Onderwerpen die aan bod komen zijn motivatie voor gedrag, gewoontegedrag doorbreken en omgaan met terugval. Je leert interventie-methoden die theoretisch en wetenschappelijk onderbouwd zijn, zodat je straks een evidence-based gereedschapskist tot je beschikking hebt.

## 4. JOUW PRAKTIJK

Naast inhoudelijke kennis heb je ook kennis over ondernemen nodig. Veel leefstijlcoaches hebben hun eigen praktijk. Wat komt er kijken bij het opzetten van je eigen praktijk? Hoe communiceer je met potentiële klanten? Tijdens de opleiding werk je gestructureerd aan een praktijkplan en krijg je hier hulp bij. Mensen die al een eigen praktijk hebben, werken aan een praktijkverbeterplan.





# LEEFSTIJLCOACH in de praktijk

“Na 8 jaar te hebben gewerkt als HR-adviseur merkte ik dat het werk me steeds minder aansprak. Een paar reorganisaties verder besepte ik dat ik toe was aan iets anders. Het werd de opleiding tot leefstijlcoach en ik heb er geen moment spijt van gehad. Ik was altijd al geïnteresseerd in leefstijl en gezondheid, en vanuit mijn vorige werk had ik ervaring met het coachen van medewerkers. Toen viel me al op dat mensen het vaak veel te ver laten komen, tot aan een burn-out toe.

Ik ben 2 jaar geleden begonnen als zelfstandig leefstijlcoach. Samen met mijn cliënt kijk ik op welke vlakken er verbetering mogelijk is en waar iemand aan wil werken. Sinds kort doe ik dit ook in bedrijven, gezien mijn verleden een logische stap. Bedrijven vinden het steeds belangrijker om gezonde en vitale medewerkers te hebben. Een goede ontwikkeling en een mooie kans voor mij.”



“Ik ben diëtist en leefstijlcoach. Dit geeft mij als diëtist net dat beetje extra. Als diëtist weet ik alles van voeding, en als leefstijlcoach heb ik geleerd breder te denken. Ik begeleid ook cliënten met overgewicht. Waar ik vroeger meer inzoomde op de voeding, kijk ik nu ook naar slapen, ontspanning en weet ik meer over bewegen. Een totaalpakket dus. Wat ik ook erg leuk vond, was dat we tijdens de opleiding met allerlei disciplines in een groep zaten. Bijvoorbeeld een praktijkondersteuner huisarts, een gezondheidswetenschapper, maar ook iemand die uit het bedrijfsleven kwam.”

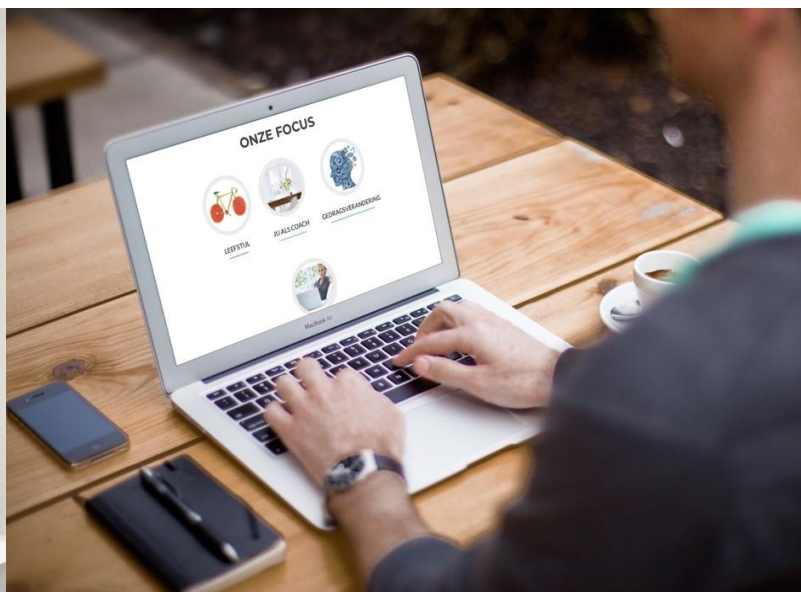
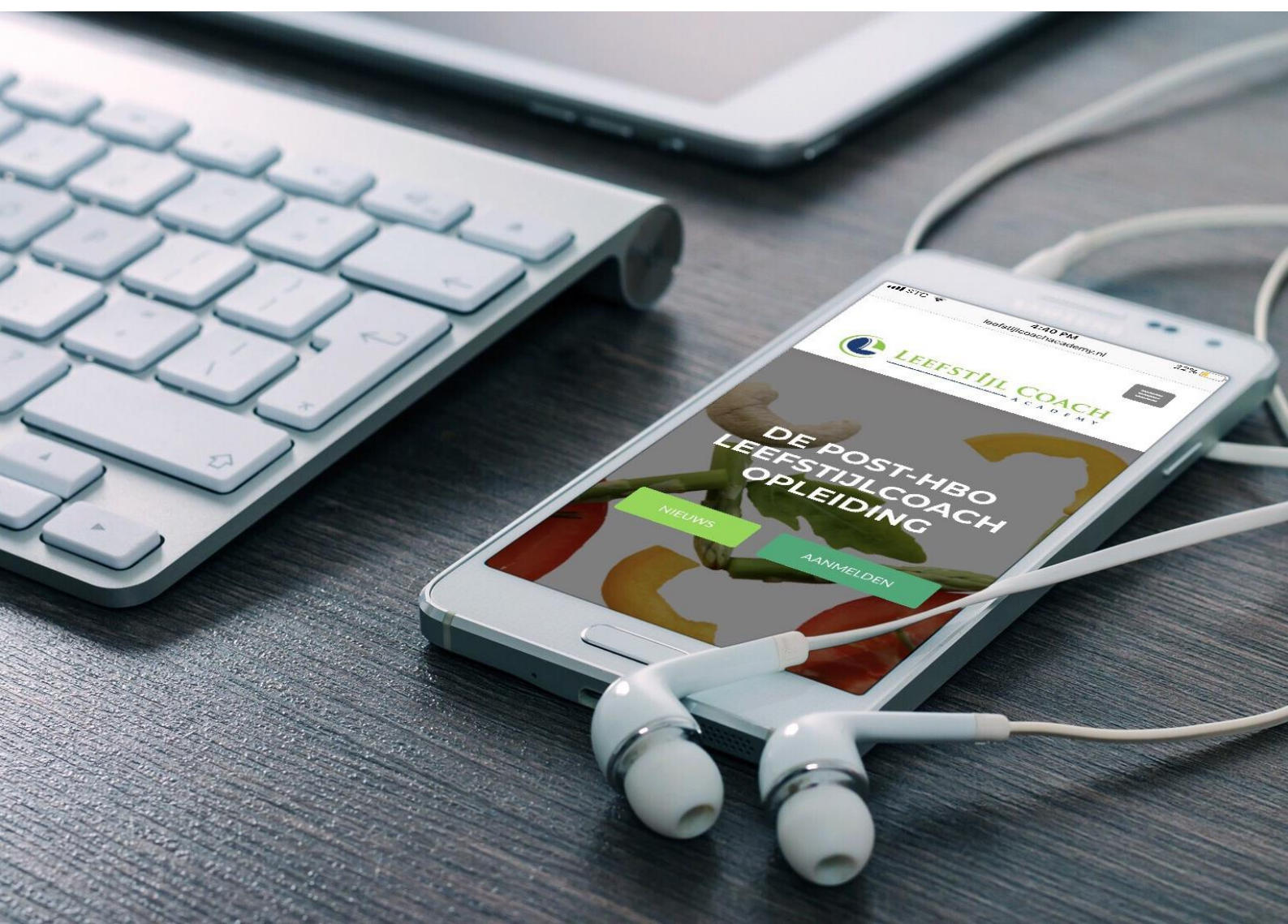


“Afgelopen jaar ben ik afgestudeerd aan de opleiding Sport en bewegen. Ik ben nu buurtsportcoach. Ik vind het leuk om mensen te begeleiden naar een actievere en gezondere leefstijl en ben daarom de opleiding tot leefstijlcoach gaan volgen. In de toekomst wil ik mijn eigen praktijk beginnen, een combinatie van leefstijlcoaching en personal training. Zeker nu verzekeraars de leefstijlcoach gaan vergoeden is dit interessant voor mij.”



# PRAKTISCHE ZAKEN

<b>1</b>	<h2>Locaties</h2> <p>Er starten regelmatig groepen in Amsterdam en Utrecht.</p> <p>De opleiding bestaat uit <b>16 lesdagen en 2 dagdelen toetsing</b>, verdeeld over 10 tot 12 maanden. In juli en augustus wordt er geen les gegeven. Kijk op onze website voor de actuele lesdata en locaties.</p>
<b>2</b>	<h2>Studieboeken</h2> <p>De opleiding gebruikt verschillende boeken. Daarnaast worden online een aantal artikelen beschikbaar gesteld. Het boekenpakket krijg je aan het begin van de opleiding en zit bij de prijs inbegrepen. Kijk bij de <a href="#">boekenlijst</a> om te kijken welke boeken we gebruiken. Hier kun je ook meer informatie over het <a href="#">opleidingsprogramma</a> vinden.</p>
<b>3</b>	<h2>Investing</h2> <p>De investering voor de opleiding bedraagt Euro 4.970,-. De opleiding is vrijgesteld van BTW en het volgende is inbegrepen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 16 Lesdagen</li><li>- 2 dagdelen toetsing</li><li>- Lunch, koffie, thee op alle lesdagen</li><li>- Alle verplichte boeken</li><li>- Examengeld (excl. herkansingen)</li><li>- Certificaat uitgereikt door CPION</li><li>- Vermelding in het Abituriëntenregister van CPION</li></ul>
<b>4</b>	<h2>Registratie als leefstijlcoach</h2> <p>De opleiding is geaccrediteerd door CPION en is daarmee een erkende Register-opleiding. Hiernaast is het ook van belang om ingeschreven te worden als leefstijlcoach in het register van de Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN), bijvoorbeeld om voor vergoeding door verzekeraars in aanmerking te komen. De LeefstijlCoach Academy is geaccrediteerd door de BLCN.</p>



# OVER LeefstijlCoach Academy



**De LeefstijlCoach Academy is onderdeel van Brickhouse Academy, een CRKBO-geregistreerde onderwijsinstelling.**

Brickhouse Academy heeft als doel om wetenschappelijke kennis op het gebied van gezondheid en leefstijl op een toegankelijke manier te vertalen voor dagelijks gebruik door iedereen. Dit doen we door middel van het schrijven van boeken, het geven van geaccrediteerde masterclasses en opleidingen.

Brickhouse Academy is opgericht in 2011 en heeft in de afgelopen jaren vele professionals zoals leefstijlcoaches, diëtisten, fysiotherapeuten en huisartspraktijkondersteuners getraind in gedragsverandering, het begeleiden van een positieve leefstijlverandering en coaching.

**De LeefstijlCoach Academy verzorgt de Post-HBO opleiding tot Leefstijlcoach. Daarbij vinden we een aantal dingen belangrijk:**

- 1. Evidence-based werken.** Er is op het gebied van leefstijl, voeding en gedragsverandering veel onzin op de markt. Wij vinden het belangrijk dat je als toekomstig leefstijlcoach de zin en de onzin van elkaar kunt scheiden en werkt vanuit bewezen effectieve methoden en theorieën.
- 2. Onderbouwing van de coaching vanuit kennis en inzichten over gedragsverandering.** Vanuit de psychologie maar ook vanuit disciplines als verandermanagement en gezondheidswetenschappen is er heel wat bekend over gedragsverandering bij leefstijl. Als leefstijlcoach kun je hiermee je handelen onderbouwen.
- 3. Persoonlijke aandacht.** We werken met groepen van maximaal 17 deelnemers. Daarnaast denken we graag met je mee bij het opzetten van je eigen praktijk. Wanneer je vragen hebt kun je altijd een telefonisch gesprek met ons aanvragen.







LEEFSTIJL COACH  
ACADEMY

