



Je diploma op zak!

En nu?

Inspirerende
vervolgopleidingen



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Wil je...

... je specialiseren in werken met kinderen en jongeren?

Kies dan voor Kindercoach, Kindercoach HSP of Jongerencoach.

... voor jezelf meer rust in het hoofd, leven vanuit het hart en dit overbrengen aan anderen?

Tune eens in op Energetisch Coach.

... je specialiseren in voeding?

Dan zijn Natuurvoedingsadviseur en Trainer Hormoonfactor heel goed te verteren!

... werken vanuit positieve gezondheid?

Kies dan voor Leefstijlcoach, want gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte.

... je verdiepen in levensvragen?

Dan passen Basis Coach, Mental Coach, Relatiecoach, Seniorencoach en Stervensbegeleider bij jou.

... stressfactoren en spanningsklachten reduceren?

Kies dan voor Stress en Burn-out Coach, zowel preventief als curatief in te zetten.

... je opleiding combineren met lichaamswerk?

Dan past Lichaamsgericht Coach daar perfect bij.

... beweging integreren in een gezonde leefstijl?

Beweegcoach leidt je op, om voor cliënten een beweegplan op te stellen en ze te motiveren en te begeleiden tijdens het bewegen en sporten.

... bedrijven en organisaties begeleiden bij de transitie naar duurzame inzetbaarheid en een bijdrage leveren aan een vitalere werkomgeving?

Als Vitaliteitsadviseur weet je organisaties en medewerkers in beweging te brengen.

[Naar het opleidingsaanbod >>](#)

Combineer optimaal voor een zekere toekomst!

Vitaliteitscoach is het paradepaardje op het gebied van vitaliteits- en gezondheidsmanagement. Je ontwikkelt je als specialist op het gebied van een gezonde levensstijl.

Opleiding Vitaliteitscoach

Een vitaliteitscoach werkt vanuit een integrale visie; dat wil zeggen dat er naar een balans wordt gezocht tussen lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welbevinden.

De opleiding bestaat uit 3 delen. Heb je op alle 3 gebieden een opleiding (tegelijk of in willekeurige volgorde) succesvol afgerond dan ben je Vitaliteitscoach.



Opleiding Vitaliteitscoach bestaat uit:

1
Basisopleiding
Stress en coaching

Stress en
Burn-out Coach

2
Keuze uit één opleiding
Mentaal Vitaal

Basis Coach

Mental Coach

3
Keuze uit één opleiding
Fysiek Vitaal

Bewegcoach

Lichaamsgericht
Coach

Natuurvoedings
adviseur

Trainer
Hormoonfactor

[Naar de opleiding Vitaliteitscoach >>](#)

Volg je liever een cursus of nascholing en wil je...

... cliënten coachen naar meer zelfvertrouwen?

Leer de kennis en vaardigheden tijdens de 3- daagse cursus/nascholing 'Coachen op (zelf)vertrouwen'.

... grip krijgen op slaap en weten hoe je energiek de dag begint?

Tijdens de 4-daagse cursus/nascholing 'Slaapcoach' leer je mensen helpen om weer grip te krijgen op hun slaap en daarmee hun levensenergie.

... aan de slag met een positieve mindset en geluk?

Na de 4-daagse cursus/nascholing 'Coachen op positief denken' kun je de nieuwste inzichten over (mentale) gezondheid in relatie tot geluk toepassen.

... cliënten beter kunnen begeleiden in hun rouwproces?

Dan is de 1-daagse 'Vitaal rouwen' de cursus/nascholing voor jou. Je leert cliënten helpen tijd te nemen voor hun verdriet én vitaal te blijven in tijden van rouw.

... aanraking en het lichaam inzetten bij het verwerken van emoties?

Volg dan de 1-daagse cursus/nascholing 'De 6 aanrakingen', waarin je leert emoties te verwerken en te transformeren met behulp van shiatsu.

... weten wat de invloed is van voeding, stress en hormonen op de overgang?

Tijdens de 1-daagse 'Overgang en voeding' krijg je inzicht in de relatie tussen voeding, stress, hormonen en de overgang en leer je welke voeding bij welke klachten in de overgang helpt.

... cliënten helpen met darmproblemen en meer leren over veel voorkomende darmklachten, oorzaken en oplossingen?

Ontdek in de 2-daagse cursus/nascholing 'Darmvitaal' dat je darmen niet alleen invloed hebben op de spijsvertering, maar ook op de energie, het gewicht en zelfs op de emoties en mindset van je cliënt.

... zelf meer begrip van je eigen brein en de invloed van neurotransmitters?

In de 1-daagse cursus/nascholing 'Neurotransmitters' leer je de neurotransmitters kennen, tekorten herkennen en die met voeding en leefstijl weer op orde krijgen.

... meer weten over de invloed van ademhaling op vitaliteit?

Ontdek tijdens de 3-daagse cursus/nascholing 'Ademhaling en vitaliteit' de adem als tool voor een meer ontspannen leven, heling en transformatie en persoonlijke ontwikkeling.

... hardlopen inzetten bij psychische klachten?

Na de 3-daagse cursus/nascholing 'Runningtherapie' weet je als geen ander hoe hardlopen revaliderend werkt bij symptomen als vermoeidheid, prikkelbaarheid, angstklachten en hart-gerelateerde klachten bij mensen die kampen met een depressie, burn-out, hartfalen of chemokuren volgen.

... een vruchtbare samenwerking met ouders?

Werk je met kinderen en/of jongeren? In de 4-daagse cursus/nascholing 'Begeleiden van ouders' leer je op afgestemde wijze een samenwerking opbouwen met de ouders van je cliënten.

... meer leren over onbewuste eetpatronen en emotie-eten?

In de 2-daagse cursus/nascholing 'Psyche en gewicht' leer je met behulp van een stappenplan hoe je het traject van cognitie naar het onbewuste kan doorlopen en hoe je cliënten kunt helpen hun patronen te doorbreken om zo de regie over eigen gedrag te (her)vinden en daardoor weer een gezonde relatie met eten te krijgen.

... meer leren over voeding en gezondheid?

In de 4-daagse cursus/nascholing 'Voeding en vitaliteit' leer je de basis van voeding. Wat heb je nodig als mens? Wat zit er in voeding wat we echt nodig hebben en wat maken we zelf aan? Hoe kom je er achter wat goede voeding voor jou is?

... binnen je bedrijf of organisatie expert worden op het gebied van burn-out preventie?

Als (HR)-manager of leidinggevende krijg je in de 3-daagse training 'Burn-out preventie' een effectieve aanpak aangereikt om de verbinding met medewerkers te verbeteren en stress en burn-out te voorkomen.

... succesvol een eigen coachpraktijk starten?

Leer in de 4-daagse cursus/nascholing 'Start succesvol je eigen coachpraktijk' hoe je succesvol en vol zelfvertrouwen je eigen (coach)praktijk kunt starten.

[Naar alle cursussen/nascholing >>](#)



Hoe onderscheid

jij je?

Ontdek de vervolgopleiding die bij jou past. Doe de test!

Ga naar onze website en vul de 16 vragen in van onze studiekeuzetest, herken je persoonlijkstype en ontdek welke opleidingen daar goed bij aansluiten.

Je ontvangt direct GRATIS een persoonlijk rapport over welke opleidingen bij jou passen.

Meer informatie

Bel ons gerust 0418 51 57 82

Of mail naar info@sonneveltopleidingen.nl

Uitgebreide informatie vind je op onze website.

www.sonneveltopleidingen.nl