

CERTIFIED VITALITYPROFILE COACH 2023-2024





COLIN CLEEREN
CEO & FOUNDER

W E L K O M B I J V I T A L F A C T S

VITALITY FOR EVERYBODY!

In 2015 richtte ik VitalFacts op met het idee dat vitaliteitsdiensten anders maar vooral beter konden. Leuker, persoonlijker en makkelijker voor deelnemers. Want vitale mensen maken het verschil, daar ben ik van overtuigd. Na al die jaren actief te zijn geweest, durf ik te zeggen dat we die meerwaarde in de markt bewezen hebben. Door onze eigenzinnige aanpak en mooie resultaten hebben we een vaste klantenkring opgebouwd en kiezen iedere dag weer nieuwe opdrachtgevers voor ons. Onze ambitie om te groeien en kwalitatief hoogstaande dienstverlening te leveren, kunnen we alleen waarmaken als we goede mensen aan ons weten te binden. De coachopleiding “Certified VitalityProfile Coach” (hierna CVC) helpt ons deze ambitie waar te maken. Meer hierover vind je in deze brochure.

Vitale groet,

Colin Cleeren



I N L E I D I N G

WAT IS CVC?

De opleiding Certified VitalityProfile Coach is een gedegen basis om met VitalityProfile aan de slag te gaan. In deze opleiding leer je hoe je met behulp van VitalityProfile mensen verder kunt helpen in hun ontwikkeling, vitaliteit en energie. Daarnaast ontwikkel je de competenties om direct aan de slag te gaan met het platform.

Je leert te doorgronden welke keuzes en afwegingen iemand maakt in zijn/ haar leven, welke patronen en routines hierin zitten en dit op een begrijpelijke wijze aan de coachee weer te geven en hem te adviseren over verdere ontwikkeling. Je beheerst niet alleen de theorie rond VitalityProfile, je kan de nieuwe kennis en vaardigheden ook in de praktijk toepassen.

V E R E I S T E N

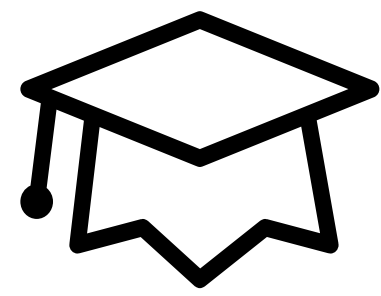
PROFIEL

Coaches hebben de volgende competenties en/of werkervaring:

Must have

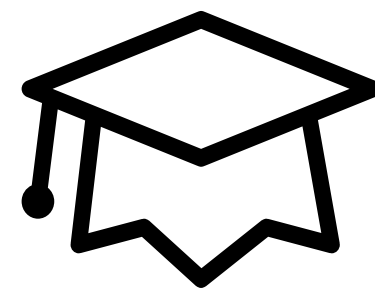
- HBO/ WO werk- en denkniveau
- 5 jaar werkervaring binnen een organisatie
- Coach-vaardigheden/ Ervaring met coaching/ training
- Opleiding/ ervaring als (vitaliteits)coach
- Authenticiteit
- Eerlijkheid/ integriteit
- Empathie

1. OPLEIDING EN START



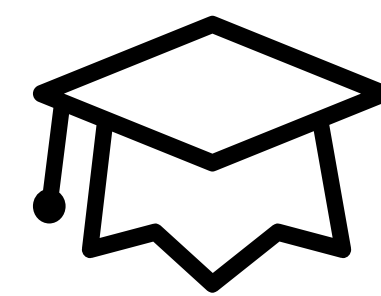
OPLEIDINGSDAG 1

- VitalFacts filosofie
- Introductie werkwijze en tools
- Ontsluiten en interpreteren van Fitbit data



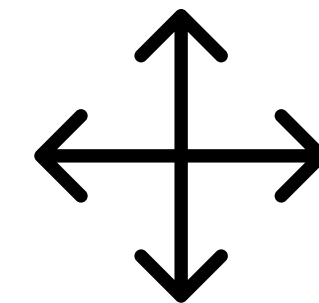
OPLEIDINGSDAG 2

- Ontsluiten en interpreteren van testen en questionnaires
- Ontsluiten en interpreteren van Fitbit data.



OPLEIDINGSDAG 3

- Cases van deelnemers
- Coachgesprek voeren
- Feedback en verbetering
- Certificaat uitreiken



AAN DE SLAG

WAT MAAKT ONS ANDERS?

3 x ONDERSCHIEDEND VERMOGEN

INNOVATIE

Als Certified VitalityProfile Coaches kan meeliften op onze innovatieve tools die zich in de praktijk hebben bewezen. VitalFacts blijft innoveren om zich verder te onderscheiden. Alle nieuwe functionaliteiten zijn voor de gecertificeerde coaches direct beschikbaar.

TEAMGEEST

Als CVC maak je onderdeel uit van het VitalFacts partner team met wie je samenwerkt en spart over vitaliteit en de meest optimale dienstverlening voor opdrachtgevers.

ONDERNEMERSCHAP

In de opleiding zal voornamelijk het accent liggen bij het werken in het veld met VitalityProfile tools. Dat is niet voor niets. Wij doen ons uiterste best je direct na de training je als coach of trainer op het goede spoor te zetten om je eigen omzet met VitalityProfile te genereren.



VITALITYPROFILE

VitalityProfile is het platform om persoonlijke vitaliteitsprofielen voor medewerkers en teams te maken. Door de combinatie van data uit activity trackers (om patronen en routines in slaap, beweging en hartslag te analyseren) en kwalitatieve vragenlijsten over vitaliteit, geven wij medewerkers inzicht en bewustwording over hun persoonlijke vitaliteit en concrete handvatten om te verbeteren. Het vormt daarmee een uniek instrument voor coaches om met coachees in gesprek te gaan en duurzame veranderingen te realiseren.

INTEGRATIE VAN KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE INFORMATIE

VitalityProfile is een unieke combinatie van kwalitatieve en kwantitatieve informatie. Door gebruik van een activity tracker en questionnaires te combineren komen wij tot het meeste complete inzicht van de vitaliteit in een persoonlijk profiel.

INDIVIDUEN- EN GROEPEN

VitalFacts kan zowel data van groepen als van individuen analyseren. Dit maakt het een bruikbaar platform voor zowel coachgesprekken als voor onderzoeken en monitoring van resultaten in een brede opzet of in pilotvorm. Voordeel voor organisaties is dat op groepsniveau rapportages en resultaten gegenereerd kunnen worden. Op deze wijze kan de return on investment (beter) onderbouwd worden.

PRIVACY

VitalFacts heeft een privacy policy waarin het gebruik van data wordt beschreven. Belangrijke uitgangspunten voor ons zijn:

1. Data wordt niet gedeeld met derden.
2. Na afloop van het programma wordt de autorisatie met gebruiker automatisch beëindigd.

FITBIT



➤ INZICHT EN BEWUSTWORDING

- SLAAP (SLAAPDUUR EN SLAAPKWALITEIT)
- BEWEGEING (STAPPEN, TRAPPEN EN INTENSITEIT)
- HARTSLAG (RUSTHARTSLAG EN HARTSLAG BIJ INSPANNING)
- ADEMHALING (RELAX OEFENINGEN)
- CALORIEVERBRANDING

➤ MOTIVATOR

- VERGELIJKEN MET COLLEGA'S
- WERKEN AAN GEZONDHEID IS LEUK!
- CHALLENGES TUSSEN OF MET GROEPEN COLLEGA'S

➤ VERANDEREN VAN GEDRAG

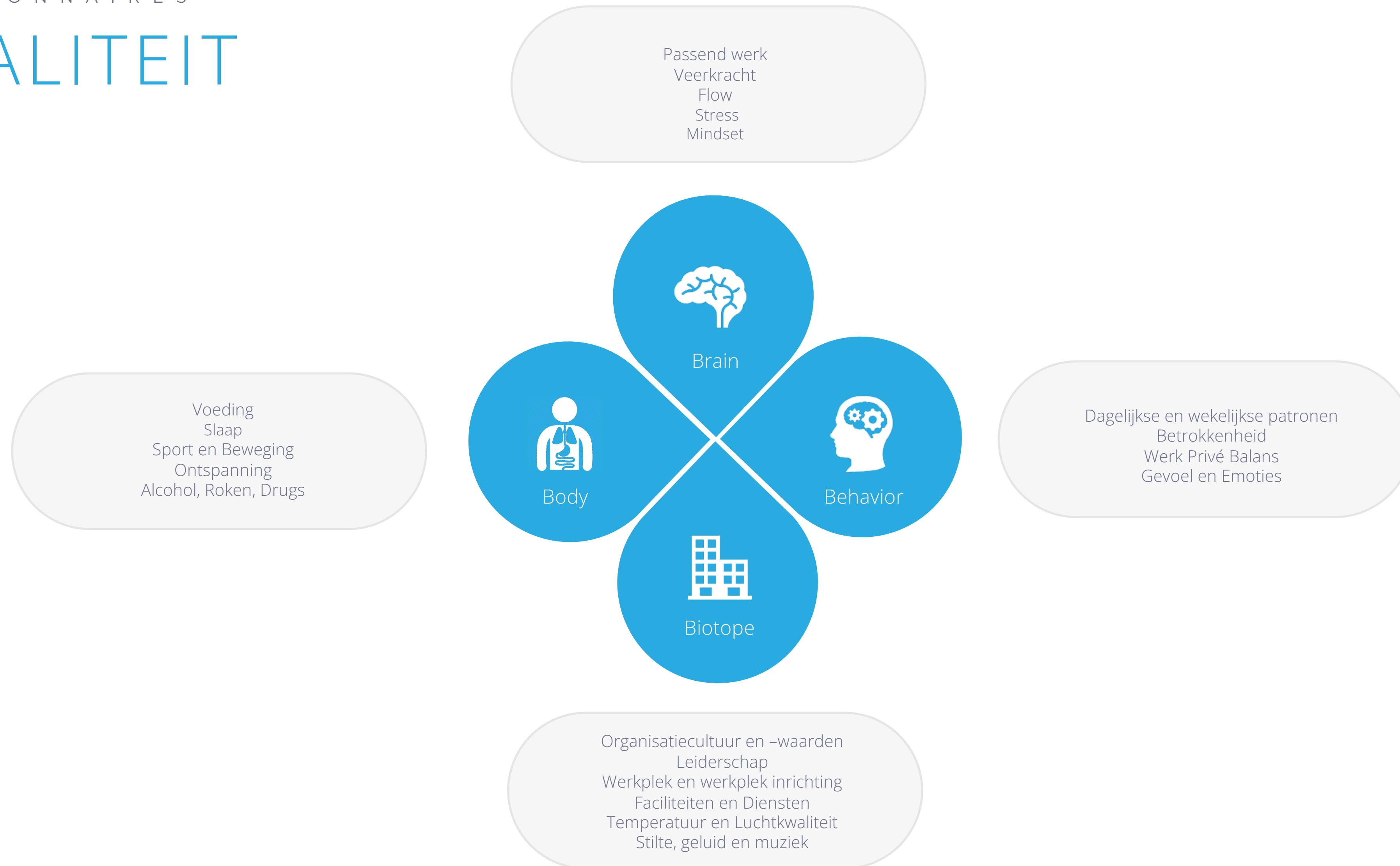
- DIRECT INZICHT IN EIGEN PRESTATIES IN OVERZICHTELIJKE APP
- BERICHTGEVING OVER BEWEGEING
- VERBETERING IS ZICHTBAAR
- STIMULERENDE BERICHTEN EN BADGES IN APP

➤ GEBRUIKSVRIENDELIJK

- ZEER MAKKELIJKE INSTALLATIE VAN APP EN KOPPELING VAN FITBIT
- MOOIE OVERZICHTELIJKE APP VAN FITBIT

QUESTIONNAIRES

VITALITEIT

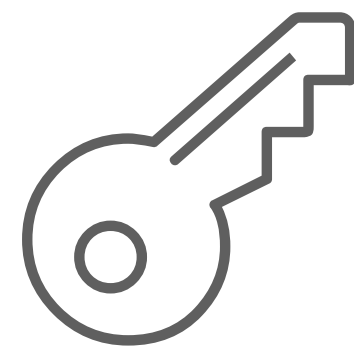


HOE WERKT HET IN DE PRAKTIJK?



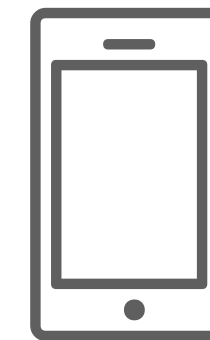
INTRODUCTIE

Kick off met uitleg over vitaliteit en de inhoud van het programma



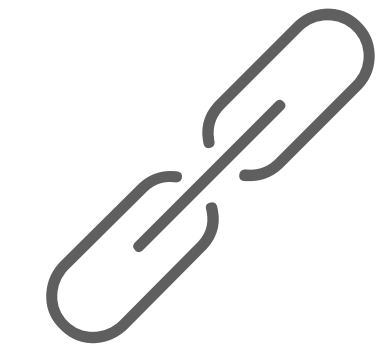
ONTVANGST INLOGCODES

Deelnemers krijgen een vouchercode voor het aanmaken van account in VitalityProfile



FITBIT ACCOUNT

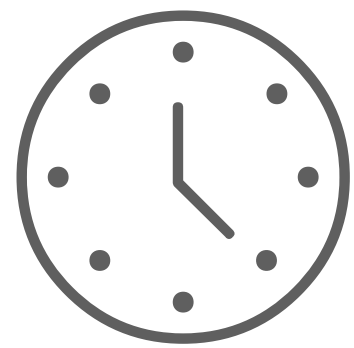
Deelnemers ontvangen een Fitbit op hun privé adres, installeren Fitbit App en maken een Fitbit account aan



VITALITYPROFILE INVULLEN

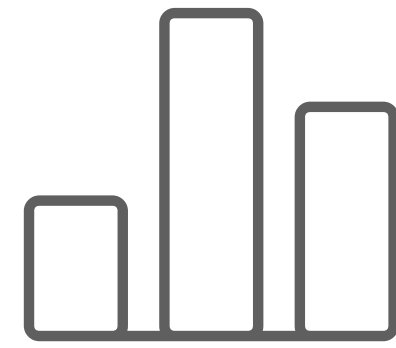
Deelnemers loggen in op VitalityProfile, koppelen hun Fitbit en vullen de vragenlijsten over vitaliteit in

HOE WERKT HET IN DE PRAKTIJK?



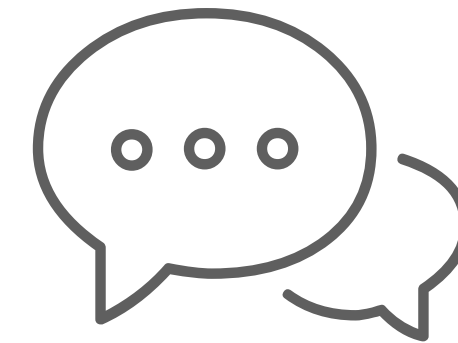
DRAGEN VAN FITBIT

Deelnemers dragen minimaal 3-4 weken de Fitbit om goede set data te verzamelen waarin trends en ontwikkelingen zijn af te lezen.



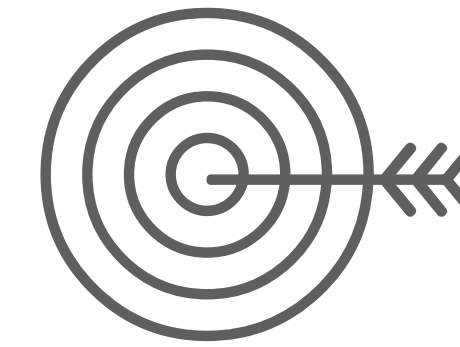
ANALYSE EN RAPPORTAGE

Coaches analyseren de data van de Fitbit en vragenlijsten en maken hier een persoonlijk VitalityProfile



ONLINE COACHGESPREK 1

Coaches bespreken VitalityProfile met de deelnemer inclusief tips en trucs en helpen bij het vaststellen van realistische doelstellingen



AAN DE SLAG

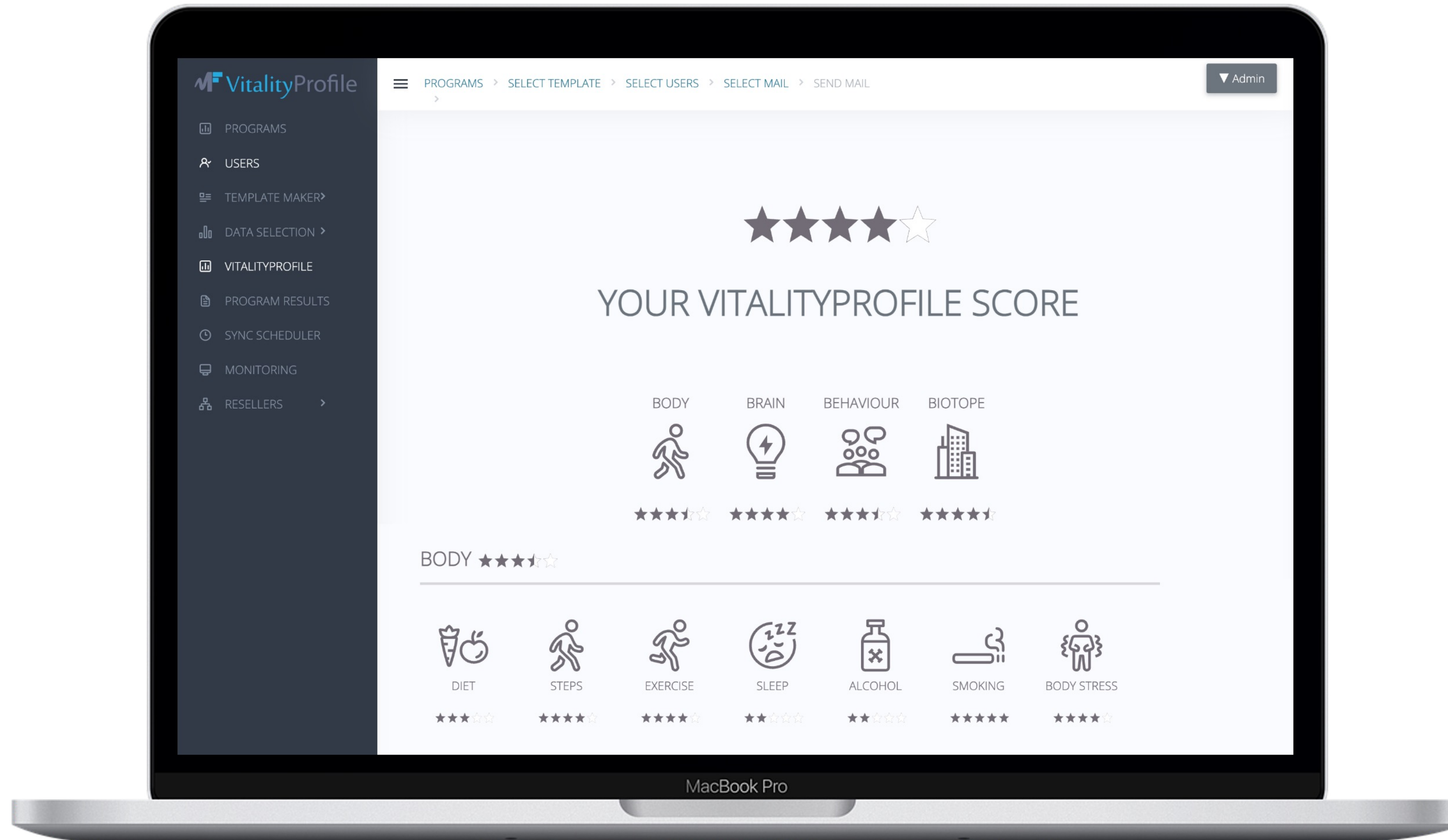
Deelnemers gaan de slag met doelstellingen



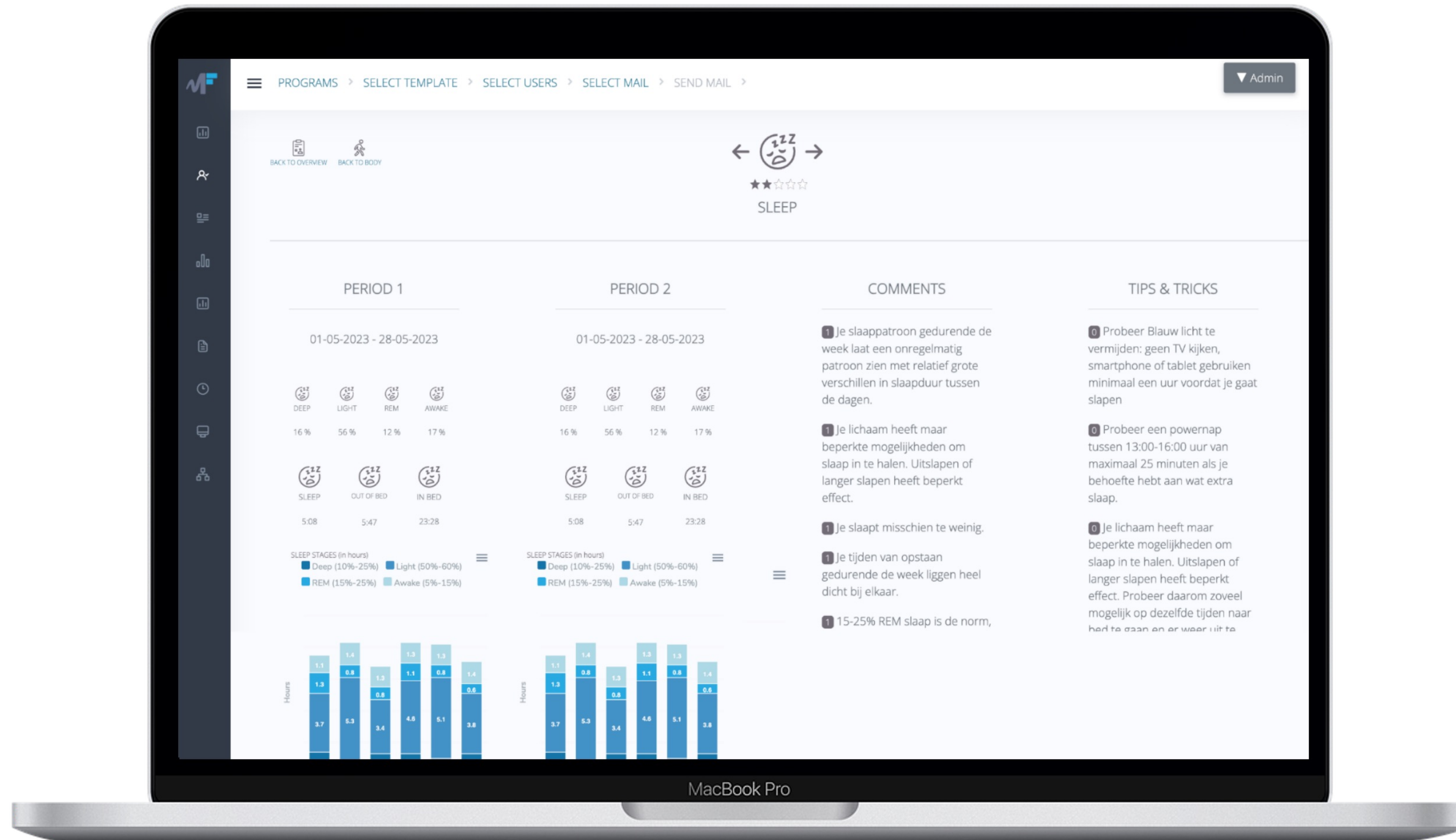
AFSLUITING

online coachgesprek 2 krijgen deelnemers inzicht in de realisatie van doelstellingen en stellen zij vervolgacties op

OVERVIEW SCORE



VERGELIJKING DATA, COMMENTS, TIPS EN TRUCS



TOEPASSINGEN IN DE PRAKTIJK...



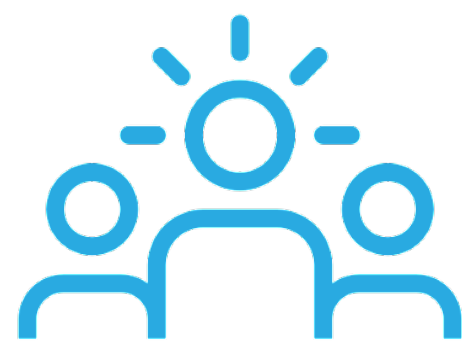
...ALS INDIVIDUEEL
PROGRAMMA IN HET
LEARNING & DEVELOPMENT
AANBOD



...ALS ONDEREEL VAN
TRAINING/ COACHING
VOOR SLAAP



...ALS INTERVENTIE VOOR
REÏNTEGRATIE OF
VOORKOMEN VAN VERZUIM



...ALS ONDERDEEL VAN
TEAMONTWIKKELINGS-
PROGRAMMA



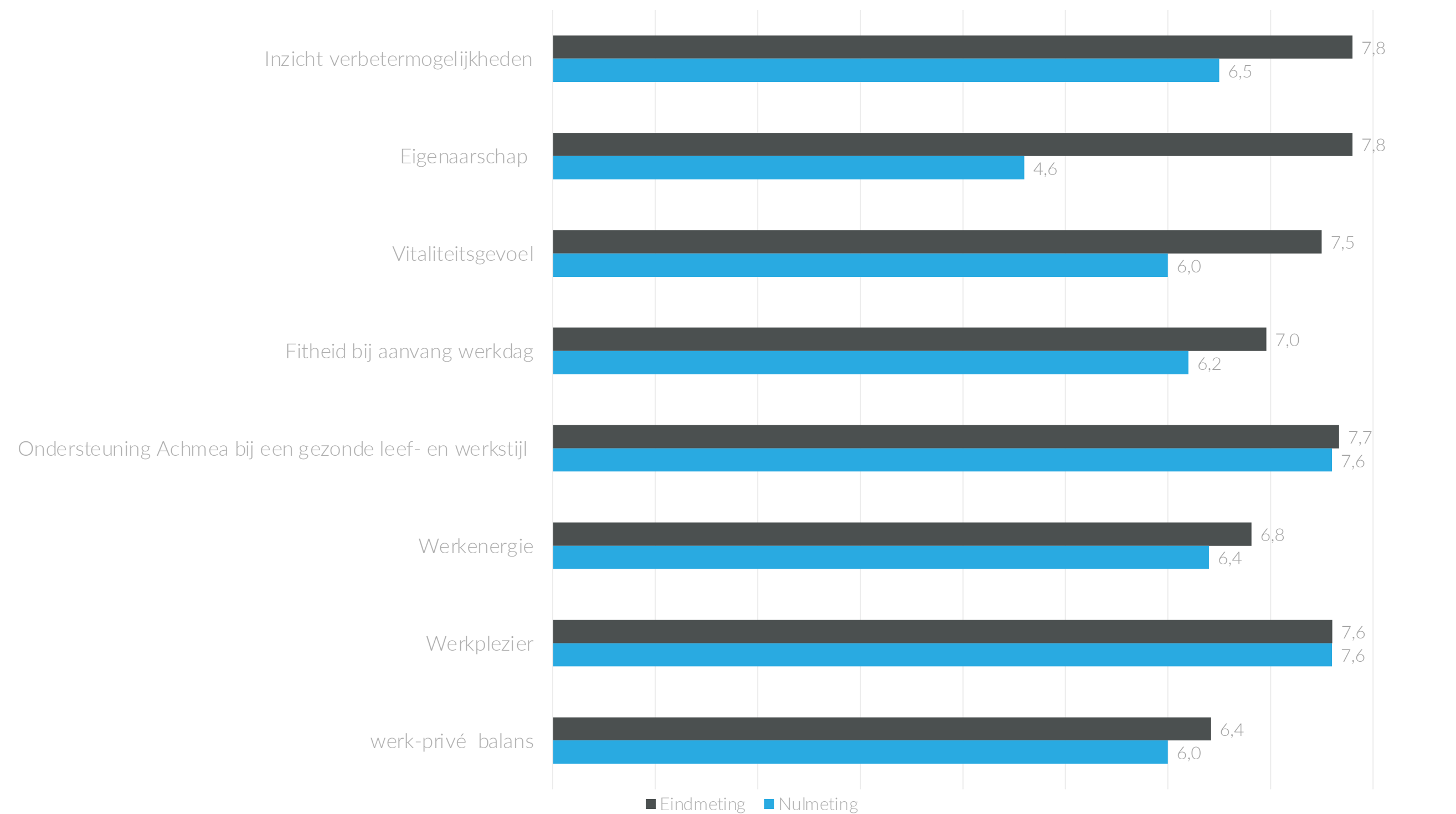
...ALS ONDERDEEL VAN EEN
LEIDERSCHAPS- OF MD PROGRAMMA



...ALS OPVOLGING OF TER
VERVANGING VAN EEN PERIODIEK
MEDISCH ONDERZOEK (PMO)

IMPACT STUDIE BIJ ACHMEA

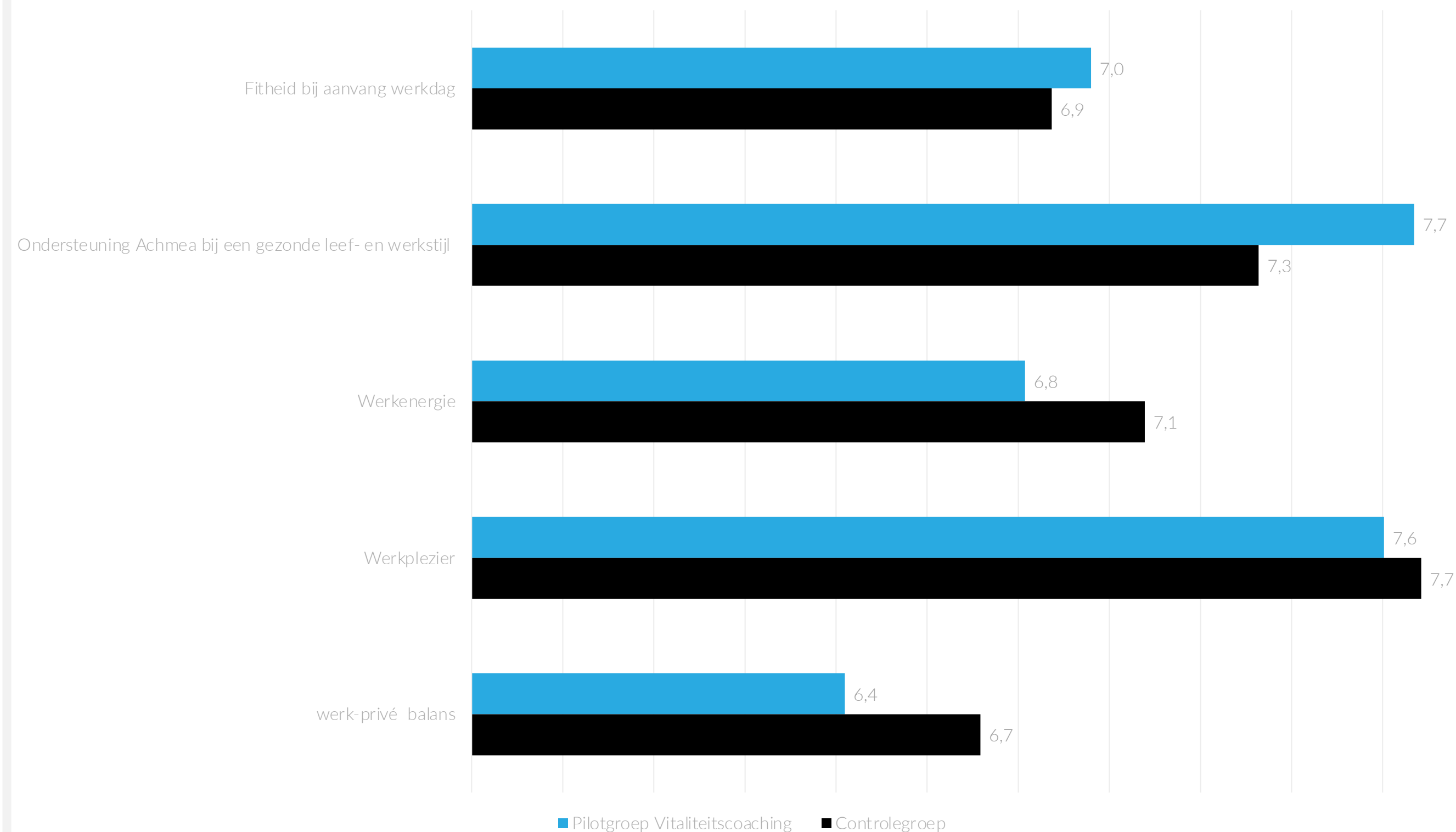
Qua ontwikkeling is er een positieve trend op alle onderzochte aspecten bij de pilotgroep, zie onderstaande figuur. Opvallend is de sterke, significante verbetering van het vitaliteitsgevoel, fitheid, het nemen van regie op het verbeteren ervan en het verkregen inzicht. Bij de controlegroep is geen enkele significante verbetering te zien tussen de nul- en de eindmeting.



- Doel vitaliteitscoaching voor Achmea:
 - medewerkers activeren meer eigen regie en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen vitaliteit door hen meer inzicht te geven
 - (data driven & fact based) onder professionele begeleiding. In de pilot van december 2019 t/m maart 2020 hebben 150 medewerkers deelgenomen.
- Na het impactonderzoek is VitalFacts opgenomen als preferred supplier voor vitaliteitscoaching van Achmea.
- In "mijn leeromgeving" van Achmea kunnen alle medewerkers gebruik maken van VitalityProfile.

IMPACT STUDIE BIJ ACHMEA

De eindmeting tussen de pilotgroep en controlegroep (zie onderstaande figuur) laat geen significante verschillen zien terwijl bij de nulmeting werkenergie en fitheid nog significant hoger scoorde bij de controlegroep. Hieruit kan geconcludeerd worden dat binnen een periode van 3 maanden dit ongunstige verschil tussen beiden groepen is geneutraliseerd door een sterkere verbetering van werkenergie en fitheid bij de pilotgroep.



97% van de deelnemers zou het programma aanbevelen aan een andere collega. Als reden wordt hiervoor o.a. genoemd:

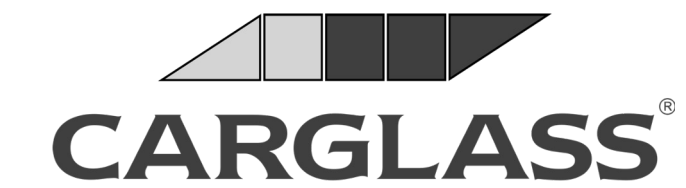
- het geeft goed inzicht waar verbeterpunten liggen qua vitaliteit en gezondheid (ook als je dacht dat je al goed bezig was)
- meer bewustwording van valkuilen en concrete handvatten om hiermee aan de slag te gaan
- 1 op 1 begeleiding i.c.m. Fitbit (fact based) motiveert om er over te praten en afspraken te (stok achter de deur/steuntje in de rug)
- effectief en leuk om te doen
- je ziet direct wat de impact is van (kleine) veranderingen, dat maakt het krachtig.
- door de verbanden die gelegd worden krijg je meer beeld van je totaalplaatje.

De gesprekken met de coach zijn gemiddeld beoordeeld met een 8,4. 24% wil graag extra coachgesprekken o.b.v. bijvoorbeeld een strippenkaart. Deelnemers hebben de coaching ervaren als:

- prettig, interessant, positief, direct en oprecht
- zinvol met het in beeld brengen van alle feiten en cijfers en tips over vervolgstap(pen)
- 2 gesprekken zijn te weinig om tot blijvende verandering te komen. Een onderhoudsgesprek om de 2-3 maanden zou fijn zijn
- luisterend, professioneel, gelijkwaardig en open

16% van de deelnemers is doorverwezen naar een zorgprofessional van Gezond Werken maar daarvan heeft nog niet iedereen gebruik van gemaakt.

EEN GREEP UIT ONZE OPDRACHTGEVERS



SAMENVATTING EN INVESTERING

OPLEIDING

- 3 dagen van 9:30-17:00 inclusief lunch
- Inclusief Fitbit Charge 5
- Maximaal 6 deelnemers per groep
- Kwalitatief hoogstaand netwerk van coaches
- 1x per jaar netwerkbijeenkomst
- 1x per jaar hercertificering

VITALITYPROFILE PLATFORM

- Vragenlijsten voor The Vital 4: Body, Brain, Behavior en Biotope
- Analyse van patronen in Fitbit data
- Vergelijking van scores in verschillende perioden
- Digitale rapportage op individueel- en teamniveau
- Gestandaardiseerde tips en trucs
- NPS score van 47% (topscore in dienstverlening in NL)
- 80% van de deelnemers realiseert een duurzame verandering
- Meeliften op landelijke bekendheid en reputatie
- Gecertificeerd volgens ISO 27001 en NEN 7510

INVESTERING (EXCLUSIEF BTW)

- 3 Opleidingsdagen € 1.695,- (inclusief studiemateriaal en Fitbit Charge 5)
- Jaarlijkse hercertificering € 295,- (inclusief ICT kosten platform)
- Variabele kosten per profiel
- CRKBO geregistreerd, BTW Vrijgesteld

JOUW VOORDEEL

- VitalityProfile direct te gebruiken om meer impact te maken
- VitalityProfile Workshops geven aan bedrijven
- Het VitalityProfile logo gebruiken voor marketingdoeleinden
- Gebruik maken van bestaande communicatiemiddelen
- Flexibel in kosten door “pay per use” model per profiel
- Meer onderscheidend vermogen als coach en/of trainer

VERDERE INFORMATIE EN INSCHRIJVING

DEMO

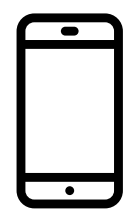
Plan nu een demo voor VitalityProfile
in via deze [link](#)

OPLEIDINGSDAGEN 2023-2024

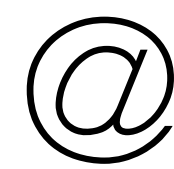
- 4, 5 en 12 april 2024
- 24, 30 en 31 mei 2024
- 13, 19 en 20 september 2024
- 8, 14 en 15 november 2024

OPLEIDINGSLOCATIE

Oosterbeek/ Arnhem of omgeving.



026 -351 30 28



INFO@VITALFACTS



WWW.VITALFACTS.NL