

Brochure

Opleiding Coach Eenzaamheid

Waarom

Vroeg of laat krijgt ieder mens te maken met eenzaamheid. Veel mensen blijken niet in staat daarna hun leven weer vorm te geven, doordat eenzaamheid hun sociaal vermogen heeft aangetast. Het gevolg is aanhoudende eenzaamheid, met enorme negatieve gevolgen voor de fysieke en mentale gezondheid. Er is grote behoefte aan betrokken en deskundige professionals die hierbij kunnen helpen. De post-HBO opleiding 'Coach eenzaamheid' leidt professionals op tot deskundige begeleiders op het gebied van de aanpak van (chronische) eenzaamheid.

Voor wie

Ook voor coaches geldt dat 1 op de 2 cliënten zich eenzaam voelt.

Ben jij een coach en wil jij graag je kennis op het gebied van de aanpak van eenzaamheid verbreden? Dan is deze post-HBO opleiding iets voor jou. Of je nu zelfstandig ondernemer bent of binnen een organisatie als coach werkzaam bent, jij bent de deskundige. Na het afronden van deze opleiding kun je cliënten deskundig ondersteunen bij de aanpak van eenzaamheid.

Deze opleiding is echt bedoeld voor mensen die al een coachopleiding hebben of ervaring in begeleiding bij coaching. De opleiding biedt een uitstekende specialisatie op het gebied van eenzaamheid. Met zowel kennis als technieken en vaardigheden specifiek gericht op het aanpakken van eenzaamheid.

Over de opleiding

Eenzaamheid is een onderwerp dat ons allemaal raakt. Maar wie heeft er nu echt last van eenzaamheid en wanneer is hulp bieden wenselijk? En welke hulp dan? Tijdens de opleiding tot Coach Eenzaamheid krijg je antwoord op deze vragen. Je werkt in een groep van maximaal 12 deelnemers aan het vergroten van je kennis en vaardigheden gericht op de aanpak van eenzaamheid. Hierbij wordt gebruik gemaakt van live lesdagen, een online leeromgeving, intervisie bijeenkomsten en zelfstudie. De opleiding wordt afgesloten met een schriftelijk examen en een cliëntgesprek.

Wat levert deze opleiding op

Met het certificaat Coach eenzaamheid ben je deskundige op het gebied van eenzaamheid. Je kunt cliënten, collega's, en andere belanghebbenden voorlichten en adviseren. Je kunt jouw cliënten gericht begeleiden.

Tijdwinst

De opleiding vergt een tijdinvestering. Daar staat ook een stevige tijdwinst tegenover, zowel op korte als op lange termijn. We horen van veel opgeleiden terug dat ze in hun gesprekken met cliënten veel tijd winnen door opgedane kennis en toepassing van de geleerde gesprekstechnieken.

Accreditatie

Deze opleiding is geaccrediteerd bij Registerplein voor 375 PE punten. Met ID nummer en je certificaat kun je deze zelfstandig aanvragen na afloop van de opleiding.

Wanneer je bij een andere beroepsgroep staat geregistreerd moet je zelf accreditatie aanvragen.

Uniek

Met het diploma op zak hoor jij tot de groeiende groep mensen met verstand van (de aanpak van) eenzaamheid. Je kunt beoordelen welke vorm van aanpak geschikt is voor welke cliënt en je kunt beargumenteren waarom dat zo is. Dat maakt jou tot deskundig gesprekspartner voor bedrijven en organisaties die de aanpak van eenzaamheid tot hun verantwoordelijkheid rekenen. Jij bent echt dé deskundige.

Netwerk

Wanneer je wilt, kun je aansluiten bij het netwerk van Faktor5, waar alle gecertificeerde specialisten deel van uitmaken. Je krijgt voor een jaarlijkse bijdrage toegang tot de website Eenzaamheidsspecialisten.nl. Een website waar je je kunt profileren en waar je met je account toegang hebt tot alle relevante en up to date informatie.

Docenten

Josja Biessen is sinds 2025 eigenaar van Faktor5 en een zeer ervaren opleider, NLP-trainer en Eenzaamheidsspecialist sinds 2012. Zij is al vele jaren betrokken bij de opleidingen van Faktor5. In de online academie leer je van de unieke opnames van Jeannette Rijks. Zij is oprichter van Faktor5 en ontwikkelaar van Creatief Leven.

Bij elke opleiding kunnen ter ondersteuning assistent-docenten aanwezig zijn.

Online academie

Tijdens de opleiding maak je gebruik van een **digitale leeromgeving**. Hier zijn bij alle modules de theorie en opnames van colleges te vinden. Ook bevat de online academie achtergrondartikelen en verdiepende films. Je krijgt een jaar lang online toegang.

Lesmodules

Module 1: Inleiding Eenzaamheid - Studielast: 6 contacturen en 20 uur zelfstudie

- Wat is eenzaamheid: verschillende theoretische benaderingen
- Eenzaamheid en sociaal isolement – verschillen en overeenkomsten
- Herkennen en bespreekbaar maken

Module 2: Diagnostiek en Verwijzing Eenzaamheid - Studielast: 6 contacturen en 20 uur zelfstudie

- Diagnostiek in uiteenlopende situaties
- Wanneer is welke hulp zinvol
- Welke opties zijn er – voorliggende voorzieningen onder de loep

Module 3: Ontwikkelingsgericht Coachen bij Eenzaamheid - Studielast: 12 contacturen, 20 uur zelfstudie

- Waarom coachen bij eenzaamheid
- De ontwikkelingsgerichte methode
- Voetangels en klemmen: contra-indicaties

Module 4: Communiceren in Positieve Patronen bij Eenzaamheid - Studielast: 12 contacturen, 20 uur zelfstudie

- Eenzaamheid en persoonlijkheid
- Communicatie als basis van verbinding
- NLP – basisvaardigheden bij eenzaamheid

Module 5: Individueel Coachen in Groepen - Studielast: 12 contacturen, 20 uur zelfstudie

- Groepsprocessen en stadia
- Communicatie in de groep
- Individueel proces begeleiden

Verslagen

Van elke bijeenkomst maak je een verslag dat je opstuurt naar je docent. Dit heeft twee doelen: je leert beter als je opschrijft wat je hebt geleerd en je docent kan controleren of is overgebracht wat ze wilde overbrengen. Om aan het examen te kunnen deelnemen moet je van elke bijeenkomst een verslag ingeleverd hebben.

Intervisie

Als er iets is dat in deze opleiding duidelijk wordt, dan is het de noodzaak om vorm te geven aan het leven samen met anderen. Samen met anderen leren door observatie, *vacarious learning*, het zijn allemaal aspecten van samen zijn die leren eenvoudiger en leuker maken. Je vormt met twee tot vier anderen een intervisiegroep. Samen neem je de opdrachten door, oefen je gesprekstechnieken en bereid je je voor op het examen.

Boeken

Bij de opleiding behoort verplichte literatuur. De boeken van Faktor5 krijg je bij aanvang van de opleiding uitgereikt. De overige boeken regel je zelf. De boekenlijst wordt bij het begin van de opleiding verstrekt.

In totaal een investering van 250 uur. De extra benodigde studie uren voor voorbereiding op het examen zijn persoonsafhankelijk.

Examen Coach eenzaamheid

Het examen duurt een dag en bestaat uit

- Een schriftelijk deel met zowel multiple choice als open vragen
- Een coachend gesprek met een cliënt
- De beoordeling van jouw ingeleverde (proces) verslagen
- De beoordeling van je gesprekstechnieken door je docent

Praktische informatie

Duur opleiding

De vijf modules worden verdeeld vijf maanden aangeboden, het examen is dan ongeveer twee maanden daarna. Exacte data vind je op de website.

Leslocatie

De locatie vind je bij de betreffende opleiding op de website.

Tijden

De bijeenkomsten vinden plaats van 10.00 uur tot 17.00 uur. Inloop vanaf 9.30 uur.

Eten en drinken

Bij de opleiding zijn lunches, koffie en thee inbegrepen. Heb je bijzondere dieetwensen, dan vragen we je zelf voor je lunch te zorgen.

Meer weten

Heb je vragen of wil je meer informatie over deze opleiding?

Neem dan contact op met academie@faktor5.nl

Of maak direct een afspraak voor een [Vrijblijvend adviesgesprek met Faktor5](#)