



# Leefstijlwijzer Opleidingen

	Datum	lesvorm	Lesonderdelen
1	03-02	Online	Introductie en kennismaking
2	02-03	Online	Uitvragen en in kaart brengen slaappatroon. Uitvragen en in kaart brengen van stressfactoren en timemanagement. Vragen en verheldering over de theorie achter deze onderwerpen.
3	09-03	Online	Uitvragen en in kaart brengen voedingspatroon, voedingsgedrag. Interventiemogelijkheden bij overgewicht en obesitas. Vragen en verheldering over de theorie achter deze onderwerpen.
4	23-03	Online	Uitvragen en in kaart brengen van beweegpatroon. Begeleidingsmogelijkheden bij verslavingen. Vragen en verheldering over de theorie achter deze onderwerp.
5	30-03	Online	Kennis over gedragsverandering. Hoe versterk je de wil om te veranderen? Ziekterisicoperceptie en "que to action".
6	06-04	Online	Kennis over de gedragsveranderingsfases, gedragsveranderings- methodieken en tools.Hoe achterhaal je wat de juiste keuzes zijn voor je client? Kernwaarde, sociale steun en doelen stellen.
7	13-04	Online	Vaardigheden om gedragsverandering uit te voeren en te managen.
8	20-04	Klassikaal	Vaardigheden om te bekrachtigen, te evalueren en stimulus controle.
9	11-05	Klassikaal	kennis over beroepsethiek en de algemeen aanvaarde normen voor het professioneel handelen.
10	18-05	Klassikaal	Praktijk beroepsethiek. Intervisie mogelijkheden.
11	25-05	Klassikaal	Terugkoppeling en feedback op je coachvaardigheden en praktijkvoering.
12	01-06	Klassikaal	Casustieken.
13	08-06	Klassikaal	Het ontwikkelen van je kernkwaliteiten en vaardigheden als leefstijlcoach.
14	15-06	Klassikaal	Uitwisseling van de eindopdrachten (persoonlijk ontwikkelingsplan en begeleidingstraject).
15	22-06	Online	Examendag

