



Leefstijlwijzer Opleidingen

	Datum	lesvorm	Lesonderdelen (onder voorbehoud)
1	07-09	Online	Introductie en kennismaking
2	14-09	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	21-09	Online	Uitvragen en in kaart brengen voedingspatroon, voedingsgedrag. Interventiemogelijkheden bij overgewicht en obesitas. Vragen en verheldering over de theorie achter deze onderwerpen.
4	28-09	Online	Uitvragen en in kaart brengen van beweegpatroon. Begeleidingsmogelijkheden bij verslavingen. Vragen en verheldering over de theorie achter deze onderwerp.
5	05-10	Online	Kennis over gedragsverandering. Hoe versterk je de wil om te veranderen? Ziekterisicoperceptie en "que to action".
6	12-10	Online	Kennis over de gedragsveranderingsfases, gedragsveranderingsmethodieken en tools. Hoe achterhaal je wat de juiste keuzes zijn voor je client? Kernwaarde, sociale steun en doelen stellen.
7	09-11	Online	Vaardigheden om gedragsverandering uit te voeren en te managen.
8	16-11	Klassikaal	Vaardigheden om te bekrachtigen, te evalueren en stimulus controle.
9	23-11	Klassikaal	kennis over beroepsethiek en de algemeen aanvaarde normen voor het professioneel handelen.
10	30-11	Klassikaal	Praktijk beroepsethiek. Intervisie mogelijkheden.
11	14-12	Klassikaal	Terugkoppeling en feedback op je coachvaardigheden en praktijkvoering.
12	21-12	Klassikaal	Casustieken.
13	11-01-2025	Klassikaal	Het ontwikkelen van je kernkwaliteiten en vaardigheden als leefstijlcoach.
14	18-01-2025	Klassikaal	Uitwisseling van de eindopdrachten (persoonlijk ontwikkelingsplan en begeleidingstraject).
15	25-01-2025	Online	Examendag