



Leefstijlwijzer Opleidingen

	Datum	lesvorm	Lesonderdelen (onder voorbehoud)
1	1 februari 2025	Online	Introductie en kennismaking
2	8 februari 2025	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	8 maart 2025	Online	Uitvragen en in kaart brengen voedingspatroon, voedingsgedrag. Interventiemogelijkheden bij overgewicht en obesitas. Vragen en verheldering over de theorie achter deze onderwerpen.
4	15 maart 2025	Online	Uitvragen en in kaart brengen van beweegpatroon. Begeleidingsmogelijkheden bij verslavingen. Vragen en verheldering over de theorie achter deze onderwerp.
5	22 maart 2025	Online	Kennis over gedragsverandering. Hoe versterk je de wil om te veranderen? Ziekterisicoperceptie en "que to action".
6	29 maart 2025	Online	Kennis over de gedragsveranderingsfasen, gedragsveranderings- methodieken en tools. Hoe achterhaal je wat de juiste keuzes zijn voor je client? Kernwaarde, sociale steun en doelen stellen.
7	5 maart 2025	Online	Vaardigheden om gedragsverandering uit te voeren en te managen.
8	12 april 2025	Klassikaal	Vaardigheden om te bekrachtigen, te evalueren en stimulus controle.
9	10 mei 2025	Klassikaal	kennis over beroepsethiek en de algemeen aanvaarde normen voor het professioneel handelen.
10	17 mei 2025	Klassikaal	Praktijk beroepsethiek. Intervisie mogelijkheden.
11	24 mei 2025	Klassikaal	Terugkoppeling en feedback op je coachvaardigheden en praktijkvoering.
12	31 mei 2025	Klassikaal	Casustieken.
13	7 juni 2025	Klassikaal	Het ontwikkelen van je kernkwaliteiten en vaardigheden als leefstijlcoach.
14	14 juni 2025	Klassikaal	Uitwisseling van de eindopdrachten (persoonlijk ontwikkelingsplan en begeleidingstraject).
15	21 juni 2025	Online	Examendag