



Leefstijlwijzer Opleidingen

	Datum	lesvorm	Lesonderdelen (onder voorbehoud)
1	4 oktober 2025	Online	Introductie en kennismaking
2	11 oktober 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	25 oktober 2025	Online	Uitvragen en in kaart brengen voedingspatroon, voedingsgedrag. Interventiemogelijkheden bij overgewicht en obesitas. Vragen en verheldering over de theorie achter deze onderwerpen.
4	1 november 2025	Online	Uitvragen en in kaart brengen van beweegpatroon. Begeleidingsmogelijkheden bij verslavingen. Vragen en verheldering over de theorie achter deze onderwerp.
5	8 november 2025	Online	Kennis over gedragsverandering. Hoe versterk je de wil om te veranderen? Ziekterisicoperceptie en "que to action".
6	15 november 2025	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	22 november 2025	Online	Vaardigheden om gedragsverandering uit te voeren en te managen.
8	29 november 2025	Klassikaal	Vaardigheden om te bekrachtigen, te evalueren en stimulus controle.
9	6 december 2025	Klassikaal	kennis over beroepsethiek en de algemeen aanvaarde normen voor het professioneel handelen.
10	13 december 2025	Klassikaal	Praktijk beroepsethiek. Intervisie mogelijkheden.
11	10 januari 2026	Klassikaal	Terugkoppeling en feedback op je coachvaardigheden en praktijkvoering.
12	17 januari 2026	Klassikaal	Casustieken.
13	24 januari 2026	Klassikaal	Het ontwikkelen van je kernkwaliteiten en vaardigheden als leefstijlcoach.
14	31 januari 2026	Klassikaal	Uitwisseling van de eindopdrachten (persoonlijk ontwikkelingsplan en begeleidingstraject).
15	7 februari 2026	Online	Examendag