



Leefstijlwijzer Opleidingen

		lesvorm	Lesonderdelen (onder voorbehoud)
1	7 feb 2026	Online	Introductie en kennismaking
2	21 feb 2026	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	28 feb 2026	Online	Uitvragen en in kaart brengen voedingspatroon, voedingsgedrag. Interventiemogelijkheden bij overgewicht en obesitas. Vragen en verheldering over de theorie achter deze onderwerpen.
4	7 mrt 2026	Online	Uitvragen en in kaart brengen van beweegpatroon. Begeleidingsmogelijkheden bij verslavingen. Vragen en verheldering over de theorie achter deze onderwerp.
5	14 mrt 2026	Online	Kennis over gedragsverandering. Hoe versterk je de wil om te veranderen? Ziekterisicoperceptie en "que to action".
6	21 mrt 2026	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	28 mrt 2026	Online	Vaardigheden om gedragsverandering uit te voeren en te managen.
8	9 mei 2026	Klassikaal	Vaardigheden om te bekrachtigen, te evalueren en stimulus controle.
9	16 mei 2026	Klassikaal	kennis over beroepsethiek en de algemeen aanvaarde normen voor het professioneel handelen.
10	30 mei 2026	Klassikaal	Praktijk beroepsethiek. Intervisie mogelijkheden.
11	6 jun 2026	Klassikaal	Terugkoppeling en feedback op je coachvaardigheden en praktijkvoering.
12	13 jun 2026	Klassikaal	Casustieken.
13	20 jun 2026	Klassikaal	Het ontwikkelen van je kernkwaliteiten en vaardigheden als leefstijlcoach.
14	27 jun 2026	Klassikaal	Uitwisseling van de eindopdrachten (persoonlijk ontwikkelingsplan en begeleidingstraject).
15	In overleg in te plannen.	Online	Examendag

Handig om te weten bij het rooster

- Kun je er een keer niet bij zijn? Geen probleem, je kunt – als er plek is – de les in een andere groep inhalen.
- We vragen je om minstens 80% van de lessen aanwezig te zijn. Dat betekent dat je er maximaal 2 dagen niet bij kunt zijn.
- Het examen plannen we samen in overleg op het moment dat jij klaar bent met de eindopdrachten. Dat kan na de laatste les, ergens tussen 27 juni en 31 augustus 2026.