



Leefstijlwijzer Opleidingen

Data	Lesvorm	Lesonderdelen (onder voorbehoud)
26 september 2026	Online Docent: J.Philippo	Introductie en kennismaking. Praktische informatie over de opleiding. Wat is positieve gezondheid? Wat zijn leefstijlziekten en wat is de relatie met leefstijlcoaching? Wat is de taak van de leefstijlcoach?
3 oktober 2026	Online Docent Z. Batmale	Uitvragen en in kaart brengen slaappatroon. Uitvragen en in kaart brengen van stressfactoren en timemanagement. Stress en hormonen. Relatie coping en verslaving. Begeleidingsmogelijkheden bij verslavingen. Vragen en verheldering over de bestudeerde theorie achter deze onderwerpen.
31 oktober 2026	Online Docent: M.Warmedam.	Uitvragen en in kaart brengen voedingspatroon, voedingsgedrag. Interventiemogelijkheden bij overgewicht en obesitas. Overgewicht en hormoonhuishouding. Vragen en verheldering over de bestudeerde theorie.
7 november 2026	Online Docent: Y.Tussek	Uitvragen en in kaart brengen van beweegpatroon. Relatie gezondheid en beweging. Vragen en verheldering over de bestudeerde theorie.
14 november 2026	Online Docent: J.Philippo	Kennis en vaardigheden over gedragsverandering en de fases. Hoe versterk je de wil om te veranderen? Ziekterisicoperceptie en "que to action". met een interdisciplinaire netwerksimulatie en toekomstgericht samenwerkingsplan. Vragen en verheldering over de bestudeerde theorie.
21 november 2026	Online Docent: J.Philippo	Kennis en vaardigheden over de gedragsveranderingsfases deel 2, gedragsveranderings- methodieken en tools.Hoe achterhaal je wat de juiste keuzes zijn voor je client? Kernwaarde, sociale steun en doelen stellen. Vragen en verheldering over de bestudeerde theorie.
28 november 2026	Online Docent: J.Philippo	Kennis en vaardigheden over de gedragsveranderingsfases deel 3. Vaardigheden om gedragsverandering uit te voeren en te managen. Terugval preventie en oefening met de technieken. Vragen en verheldering over de bestudeerde theorie.
5 december 2026	Fysieke les Docent: J.Philippo	Terug koppelingen en casuïstieken vanuit de praktijk. Kennis en vaardigheden om te bekrachtigen, te evalueren en stimulus controle. Vragen en verheldering over de bestudeerde theorie.
12 december 2026	Fysieke les Docent: J.Philippo	Grenzen, kaders en spanningsvelden binnen het beroepsveld. Verdere verkenning van het beroepsveld vanuit de praktijk. Kennis over beroepsethiek en de specifieke normen en waarden voor het professioneel handelen vanuit de praktijk.
9 januari 2027	Fysieke les Docent: J.Philippo	Integrale Aanpak: Samenwerking met andere disciplines (zorg, sociaal domein) Concrete Uitvoering: Het opzetten van een groepsactiviteit. Cruciale Succesfactoren zoals een positieve groepsdynamiek. Vaardigheden die dit ondersteunen.
16 januari 2027	Fysieke les Docent: J.Philippo	Presentatie, terugkoppeling en feedforward op je coachvaardigheden, praktijkvoering en integrale aanpak. Joharivenster en de Roos van Leary
23 januari 2027	Fysieke les Docent: J.Philippo	Casustieken en intervisie. Het werken met verschillende intervisie mogelijkheden. Kernkwadranten van Ofman.
30 januari 2027	Fysieke les Docent: J.Philippo	Het ontwikkelen van je kernkwaliteiten en vaardigheden als leefstijlcoach. Feedforward geven en ontvangen. Reflectievermogens ontwikkelen.

6 februari 2027	Online les Docent: J.Philippo	Werken je aan de afsluiting van je leerproces met met een interdisciplinaire netwerksimulatie en toekomstgericht samenwerkingsplan. Uitwisseling en presentaties van de eindopdrachten. Diverse reflectie en feedforward opdrachten. GROEI- en STARR-reflecties.
--------------------	-------------------------------------	--

Handig om te weten:

- Lestijden: 10.00-16.00.
- We houden in ieder geval een lunchpauze van 12.00-13.00. Beweeg momentjes of kleine pauze's zijn er op vraag.
- 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 minimaal 80% van de lessen aanwezig te zijn.