OPLEIDING LEEFSTIJLCOACH (POST-HBO) · LEERROUTE 1

Blended opleiding

Start woensdag 10 februari 2027 · 8 online lessen en 6 lessen op locatie in Nieuwegein, op zaterdag.

14 lessen
8 online · 6 in Nieuwegein

10.00–16.00
zaterdag, lunch 12.00–13.00

10 feb – 3 juli
afronding binnen 6 maanden

Handig om te weten

- We houden altijd een lunchpauze van 12.00 tot 13.00 uur. Beweegmomentjes of korte pauzes zijn er op verzoek.
- Kun je een keer niet? Geen probleem: als er plek is, haal je de les in bij een andere groep.
- We vragen je om minimaal 80% van de lessen aanwezig te zijn.
- In elke les is ruimte voor vragen en verheldering over de bestudeerde theorie.

DATUM	LESVORM	DOCENT	LESONDERDELEN (ONDER VOORBEHOUD)
01 **wo** 10 februari 2027	Online (avond)	J. Philippo	Introductie en kennismaking. Praktische informatie over de opleiding. Wat is positieve gezondheid? Wat zijn leefstijlziektes en wat is de relatie met leefstijlcoaching? Wat is de taak van de leefstijlcoach?
Voorjaarsvakantie 13 t/m 28 februari			
02 **za** 6 maart 2027	Online	Z. Batmale	Slaappatroon uitvragen en in kaart brengen. Stressfactoren en timemanagement uitvragen en in kaart brengen. Stress en hormonen. Relatie tussen coping en verslaving. Begeleidingsmogelijkheden bij verslaving.
03 **za** 13 maart 2027	Online	M. Warmedam	Voedingspatroon en voedingsgedrag uitvragen en in kaart brengen. Interventiemogelijkheden bij overgewicht en obesitas. Overgewicht en hormoonhuishouding.
04 **za** 20 maart 2027	Online	Y. Tussek	Beweegpatroon uitvragen en in kaart brengen. Relatie tussen gezondheid en beweging.
05 **za** 3 april 2027	Online	J. Philippo	Kennis en vaardigheden over gedragsverandering en de fases. Hoe versterk je de wil om te veranderen? Ziekterisicoperceptie en ‘cue to action’.
06 **za** 10 april 2027	Online	J. Philippo	Gedragsveranderingsfases deel 2: methodieken en tools. Hoe achterhaal je wat de juiste keuzes zijn voor je cliënt? Kernwaarden, sociale steun en doelen stellen.
07 **za** 17 april 2027	Online	J. Philippo	Gedragsveranderingsfases deel 3: vaardigheden om gedragsverandering uit te voeren en te managen. Terugvalpreventie en oefenen met de technieken.
Meivakantie 24 april t/m 2 mei · Pinksteren 16 en 17 mei			
08 **za** 22 mei 2027	In Nieuwegein	J. Philippo	Terugkoppeling en casuïstiek vanuit de praktijk. Bekrachtigen, evalueren en stimuluscontrole.
09 **za** 29 mei 2027	In Nieuwegein	J. Philippo	Grenzen, kaders en spanningsvelden binnen het beroepsveld. Verkenning van het beroepsveld vanuit de praktijk. Beroepsethiek en de normen en waarden voor professioneel handelen.
10 **za** 5 juni 2027	In Nieuwegein	J. Philippo	Integrale aanpak: samenwerken met andere disciplines (zorg, sociaal domein). Een groepsactiviteit opzetten. Succesfactoren zoals een positieve groepsdynamiek, en de vaardigheden die dat ondersteunen.
11 **za** 12 juni 2027	In Nieuwegein	J. Philippo	Presentatie, terugkoppeling en feedforward op je coachvaardigheden, praktijkvoering en integrale aanpak. Het Johari-venster en de Roos van Leary.
12 **za** 19 juni 2027	In Nieuwegein	J. Philippo	Casuïstiek en intervisie. Werken met verschillende vormen van intervisie. Kernkwadranten van Ofman.
13 **za** 26 juni 2027	In Nieuwegein	J. Philippo	Je kernkwaliteiten en vaardigheden als leefstijlcoach ontwikkelen. Feedforward geven en ontvangen. Je reflectievermogen ontwikkelen.
14 **za** 3 juli 2027	Online	J. Philippo	Afsluiting van je leerproces met een interdisciplinaire netwerksimulatie en een toekomstgericht samenwerkingsplan. Uitwisseling en presentatie van de eindopdrachten. Reflectie- en feedforwardopdrachten: GROEI- en STARR-reflecties.

OPLEIDING LEEFSTIJLCOACH (POST-HBO) · LEERROUTE 2

Volledig online in de avond

Start donderdag 4 februari 2027 · 20 live online lesavonden, vanuit huis, met je docent en medestudenten.

20 lesavonden
live online, op donderdag

19.00–22.00
vanuit huis

4 feb – 16 sept
laatste avond: assessments

LES	DATUM	DOCENT / BIJZONDERHEDEN
01	**do** 4 februari 2027	**Introductieles**
02	**do** 11 februari 2027	Yorrick Tussek
18 en 25 februari · Voorjaarsvakantie		
03	**do** 4 maart 2027	Minne Warmedam
04	**do** 11 maart 2027	Minne Warmedam
05	**do** 18 maart 2027	Zoë Batmale
25 maart · Geen les		
06	**do** 1 april 2027	Zoë Batmale
07	**do** 8 april 2027	
08	**do** 15 april 2027	
09	**do** 22 april 2027	
29 april · Meivakantie · 6 mei · Hemelvaart		
10	**do** 13 mei 2027	
11	**do** 20 mei 2027	
12	**do** 27 mei 2027	
13	**do** 3 juni 2027	
14	**do** 10 juni 2027	
15	**do** 17 juni 2027	
16	**do** 24 juni 2027	
17	**do** 1 juli 2027	
18	**do** 8 juli 2027	
10 juli t/m 5 september · Zomervakantie		
19	**do** 9 september 2027	
20	**do** 16 september 2027	**Assessments**