3-DAAGSE OPLEIDING

Psychologie van **Gezondheidsgedrag**

Informatie brochure

Samen steeds gezonder.

Leefstyl Lab

bureau objectief

Herken je dit?

Peter heeft flink overgewicht. Hij snoept en snackt veel en houdt van een biertje op zijn tijd. Hij wil graag een paar kilo kwijt, maar "het moet wel leuk blijven..." Je wil het gesprek hierover met hem aan gaan, maar twijfelt hoe dit aan te pakken.

Suzanne komt bij je op doorverwijzing van haar POH'er. Het is beter voor haar gezondheid als ze een paar kilo afvalt en meedoet aan de GLI die jij aanbiedt. Maar het lijkt vooral de POH'er te zijn die dit wenst; Suzanne vindt het allemaal wel meevallen. "En trouwens, iedereen in haar familie is te zwaar, dus ja... het hoort er ook wel een beetje bij." Je voelt echter dat hier meer achter zit.

Rik komt bij je langs voor zijn chronische schouderklachten. Deze klachten belemmeren hem ernstig in zijn dagelijkse bezigheden. Je geeft hem een serie oefeningen mee, maar het lukt Rik maar niet om die oefeningen op regelmatige basis uit te voeren. Hierdoor is je behandeling uiteindelijk minder effectief dan je had gehoopt.

Je wil je cliënten beter ondersteunen op weg naar duurzame leefstijlverandering. Maar veel van je cliënten blijken na een tijdje toch weer terug te vallen in oude, ongewenste gewoontes. Je vraagt je af hoe je hier beter op in kunt spelen tijdens het traject.

Lees dan snel verder

Inzicht in gezondheidsgedrag als onmisbare schakel in jouw aanpak.

Als zorg- of leefstijlprofessional zie je dagelijks cliënten die worstelen met hun gezondheid. Ze hebben al van alles geprobeerd en zijn vaak het vertrouwen in zichzelf kwijt. Een ander deel wíl wel gezonder leven, maar weet niet goed hoe te beginnen.

Het bespreekbaar maken van leefstijl en alles wat daarbij hoort is gelukkig geen probleem voor je. En het lukt je ook al goed om jouw cliënten hun eerste stappen naar een gezonde leefstijl te laten zetten.

Maar het blijft een uitdaging: de verleiding ligt altijd op de loer en je cliënten vallen geregeld terug in hun oude, ongewenste patronen.

Hoe zorg je er nu voor dat je jouw cliënten kunt ondersteunen op een manier die goed aansluit bij datgene dat ze daadwerkelijk nodig hebben om tot duurzame verandering te komen?

Rationeel gezien weten jouw cliënten namelijk wel wat gezond en minder gezond is. En ook de wil om te veranderen is er vaak wel - aan goede voornemens geen gebrek! Maar weten is nog geen doen en willen is niet per se kunnen. Het gedrag van je cliënten blijkt gedurende het traject bovendien net iets anders in elkaar te steken dan je in eerste instantie had gedacht en je eerste adviezen sluiten dan ook niet altijd even goed aan.

Hoe fijn zou het dan ook zijn als je het gedrag van je cliënten écht begrijpt? Dat je gedegen kennis hebt over het proces van gedragsverandering en je jouw cliënten in alle fases van dit proces kunt ondersteunen. Dat het voor jou - en henzelf - duidelijk is wat hen belemmert en motiveert om gezond te leven, en dat je hen op basis van deze inzichten kunt begeleiden op weg naar een duurzame, gezonde leefstijl.

Onderzoek laat zien dat leefstijlinterventies effectiever zijn als er concrete aandacht is voor gedrag en er methodieken ingezet worden die inspelen op het proces van gedragsverandering.[1]

Dit alles maakt inzicht in en het kunnen toepassen van evidence-based gedragswetenschap dan ook een onmisbare schakel in jouw behandeling!

Want pas als je de drijfveren achter het gedrag van je client begrijpt, kun je een effectievere aanpak ontwikkelen om iemand te ondersteunen op weg naar een gezonde(re) leefstijl.

1 Werkzame elementen van gecombineerde leefstijlinterventies voor de behandeling van overgewicht bij volwassenen (loketgezondleven.nl)

Wij helpen jou daarbij

Wij zijn gedragswetenschappers met een passie voor leefstijl, gezondheid én gedrag. We willen wetenschap en praktijk met elkaar verbinden. We krijgen energie van het delen van onze kennis over wat er in de gedragswetenschap bekend is over wat goed en minder goed werkt in leefstijlcoaching.

Samen met jou – de praktijkexpert – gaan we op zoek naar de beste manier om onze kennis te vertalen naar jouw dagelijkse praktijk.

Je ontvangt handige tools om je cliënten meer inzicht te geven in hun gedrag en we bieden je diverse gedragsveranderingstechnieken die je kunt inzetten om het leefstijlgedrag van je cliënten te beïnvloeden en veranderen.

Zo help je jouw doelgroep om datgene te gaan doen wat bij hen past én wat ze willen en kunnen.

Ons aanbod

Als zorg- of leefstijlprofessional heb je al een brede kennis van gezondheid en leefstijl. Met onze scholing willen wij daar gedegen kennis van gedrag en gedragsverandering aan toevoegen. We bieden je dan ook een 3-daagse opleiding waarin we je meenemen in de wereld van de psychologie van gezondheidsgedrag.

Tijdens deze dagen leer je meer over hoe gezondheidsgedrag tot stand komt en aan welke knoppen je kunt draaien om dit gedrag te veranderen. Je leert meer over diverse wetenschappelijke theorieën, hoe deze theorieën je kunnen helpen om meer en beter inzicht te krijgen in het gedrag van je cliënten én – het belangrijkste – hoe je deze inzichten kunt verwerken in jouw dagelijkse praktijk.

“De docenten weten heel goed waar ze het over hebben en creëren een omgeving waarin je als deelnemer alle ruimte voelt om te delen en te vragen.”

Onze opleiding bestaat uit 4 pijlers:

1. Inzicht geven in en begrijpen van de meest gebruikte wetenschappelijke theorieën over gezondheidsgedrag
2. Inzicht geven in en begrijpen van de belangrijkste psychologische drijfveren en weerstanden die een rol spelen bij gezondheidsgedrag
3. Inzicht geven in en toepassen van evidence-based gedragsveranderingstechnieken om leefstijl te veranderen
4. Inzicht geven in het proces van verleiding en terugval en het inzetten van gedragsveranderingstechnieken om dit te voorkomen en/of verminderen.

Programma

Het programma van onze opleiding bestaat uit 3 lesdagen.

DAG 1 Begrijpen van gezondheidsgedrag

DAG 2 Veranderen van gezondheidsgedrag

DAG 3 Gedragsbehoud en intervisie

Dag 1 en 2 volgen direct na elkaar. De derde lesdag is ongeveer 7-8 weken later en dient als intervisie en verdieping nadat je de kennis uit dag 1 en 2 hebt toegepast in jouw eigen werk.

Voor wie?

Onze nascholing is geschikt voor zorg- en leefstijlprofessionals die zich willen onderdompelen in de wereld van gedrag en gedragsverandering. In je dagelijkse werk ondersteun je patiënten, cliënten of coachees in hun weg naar een gezonde leefstijl.

Je bent bijvoorbeeld werkzaam als:

- Zorgprofessional
- Diëtist of gewichtsconsulent
- Leefstijlcoach
- Fysio- of oefentherapeut
- Personal trainer

Onze scholing is gemaakt voor professionals vanaf HBO-niveau.

Twijfel je of deze nascholing geschikt is voor je? Neem dan gerust contact met ons op. We denken graag met je mee!

Wat levert het je op?

Meer inzicht in de wetenschappelijke stand van zaken op het gebied van leefstijlverandering

Meer inzicht in gedrag en de diverse factoren die een rol spelen bij gedragsverandering

Uitbreiding van je leefstijlcoaching met onderbouwde technieken en hulpmiddelen om gedrag op een duurzame manier te veranderen

Cursusmateriaal, inclusief werkbladen en coachkaarten

Een netwerk met gelijkgestemden

Onze docenten

Prof. dr. Rik Crutzen

Rik Crutzen is hoogleraar gedragsverandering (en technologie) op de vakgroep Gezondheidsbevordering aan de Universiteit Maastricht. Hij doet onderzoek naar het begrijpen en veranderen van gedrag (en de eventuele ondersteunende rol die technologie daarin kan spelen). Deze kennis past hij toe in de systematische ontwikkeling, evaluatie en implementatie van gezondheidsbevorderende programma's. Hij is o.a. betrokken bij onderzoek rondom de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) CooL en diverse andere programma's waarbij gezondheidsprofessionals een belangrijke rol spelen.

Dr. Roel Hermans

Roel is gedragswetenschapper en oprichter en eigenaar van LeefstijlLab. Hij promoveerde aan de Radboud Universiteit op onderzoek naar sociaal eetgedrag en ontwikkelde zich daarna als expert op het gebied van leefstijl en gedragsverandering. Roel adviseert bedrijven en coaches op het gebied van leefstijlgerichte gedragsverandering en deelt zijn kennis in podcasts, lezingen en workshops. Hij combineert een gedegen wetenschappelijke achtergrond met een flinke dosis creativiteit en enthousiasme om zijn kennis te vertalen naar waar het écht gebeurt: de praktijk.

Drs. Gijs van Amerongen

Gijs is algemeen-directeur van Bureau Objectief en strategisch partner bij Shift Behavioural Change Consultancy. Gijs is gespecialiseerd in het adviseren van beleidsmakers en preventiemedewerkers over effectief gezondheidsbeleid. Zo ontwikkelde hij samen met zijn team diverse interventies om overmatig alcoholgebruik te verminderen.

Investering & locatie

De kosten van de opleiding bedragen **€985,- exclusief BTW**. Dit is inclusief cursusmateriaal, lunch en catering.

Als tijdsinvestering vragen we 2 uur verdieping in de lesstof ter voorbereiding op de lesdagen en tijd om te oefenen met het cursusmateriaal tussen dag 2 en dag 3 van de scholing.

De scholing vindt plaats in congrescentrum De Rozengaard in Groenekan (nabij Utrecht). De accommodatie biedt ook hotelkamers aan.

Zie voor meer informatie: **www.koningsbed-oud.derozengaard.nl**

Accreditaties

ADAP 16 punten **BGN** 18 punten **BLCN** 15 punten
Kwaliteitshuis Fysiotherapie 18 punten

Na afloop ontvang je een certificaat voor je deelname.

Aanmelden

Data en aanmelden

Wil je weten wanneer de eerstvolgende lichting plaatsvindt? Je meteen aanmelden? Ga dan naar: **www.gezondheidsgedrag.nl/training/psychologie-van-gezondheidsgedrag-leefstijlverandering/**

Twijfel je nog?

Weet je niet helemaal zeker of onze scholing iets voor jou is? Neem contact op met Roel Hermans – **info@leefstijllab.nl** of **06 1061885** en hij denkt graag met je mee.

“De aangeboden lesstof is interessant en de insteek vanuit het academisch perspectief is een verademing!”