



Kracht door balans

Biofeedback opleiding

Gezondheidspsychologie

Een holistisch perspectief op leefstijlbegeleiding

Inleiding

Ongezonde leefstijl ligt ten grondslag aan ca. 80% van de gezondheidsproblemen, zowel fysiek als mentaal, en er is een stijgende behoefte aan therapeuten met kennis over de invloed van leefstijl op gezondheid.

Hoewel de meeste mensen wel beseffen dat gezonde leefstijl veel oplevert blijkt het het lastig om gezond te leven in een maatschappij met mogelijkheden en verleidingen die weinig meer te maken hebben met natuurlijke behoeftes. Om die reden is naast kennis over leefstijl ook kennis over psychologie nodig: wat belemmert een gezonde leefstijl en waarom lukt het niet om goede voornemens vol te houden?

Deze unieke cursus biedt een holistisch perspectief op leefstijlbegeleiding. Je leert lichaam en geest in de juiste staat te brengen om te komen tot een duurzame gezonde gedragsverandering. Of het nu gaat om leefstijlbegeleiding als losstaande hulpvraag of om een gezonde gedragsverandering als ondersteuning bij een somatisch of mentaal begeleidingstraject voor een andere hulpvraag.

Wat kun je verwachten?

In 3 praktische dagen, gecombineerd met een zelfstudiemodule:

- krijg je up-to-date informatie over leefstijlfactoren en start je jouw eigen proces van gezonde gedragsverandering
- krijg je gedurende 3 maanden de beschikking over een Firstbeat Life hartslagmeter om het effect van je eigen gedragsverandering te monitoren. Meer over Firstbeat Life zie je in deze [video](#)
- leer je meer over de psychologie van gedragsverandering met inzichten vanuit de polyvagaal theorie
- ga je oefenen met tools om gedragsverandering te registreren, stimuleren en evalueren, zoals de Habit Share app en de “Commitment checkup” via schaalwandelen.
- leer je technieken vanuit de motiverende gespreksvoering (de waaier “Motiverende gespreksvoering” krijg je als onderdeel van de cursus)
- ontdek je jouw eigen valkuilen bij leefstijlbegeleiding
- leer je wat te doen bij stagnatie of terugval

Mijn Leefstijl Plan

De rode draad in de cursus “Gezondheidspsychologie” vormt het holistische model “Mijn Leefstijl Plan”, ontwikkeld door docenten Daniëlle Matto en Erik van den Top. Het model biedt een brede kijk op gezondheid via de thema’s:



- herstellende slaap: belangrijk voor het gezond blijven van lichaam en geest
- gezonde voeding: geeft je alle ingrediënten, die lichaam en breidn nodig hebben om goed te kunnen functioneren
- fysieke vitaliteit: door voldoende te bewegen en een goede houding zorg je voor een soepel lichaam en een goede conditie
- innerlijke balans: een juist afwisseling van actie en ontspanning, zodat de stress niet te hoog oploopt
- verbonden voelen: je omringen met mensen, op wie je kunt vertrouwen en die je geven wat je nodig hebt
- waardevol leven: die dingen doen waarvan je voelt dat ze betekenis hebben en waardevol zijn
- veerkrachtige mindset: stil staan bij de dingen die op je af komen en daar op een juist manier mee omgaan

Maak kennis met het “Mijn Leefstijl Plan” model via deze [online gratis vragenlijst](#).

Doelgroep

Zorgprofessionals HBO/WO geschoold

Ingangsniveau

HBO/WO scholing in de menswetenschappen met kennis van psychofysiologie.

Aantal deelnemers

8-12 personen

Leerdoelen

- de cursist heeft up-to-date kennis over het effect van leefstijlfactoren op de fysieke en mentale gezondheid
- de cursist heeft zelf een proces van gezonde gedragsverandering doorgemaakt
- de cursist beheerst het holistische “Mijn Leefstijl Plan” model en heeft deze toegepast bij een cliënt
- de cursist is in staat om motiverende gespreksvoering op basisniveau toe te passen
- de cursist is zich bewust van eigen valkuilen bij leefstijlbegeleiding

Aantal contacturen en zelfstudie

Directe contacturen: 18

Zelfstudie uren: 16

Toetsing

Via praktijkopdrachten en huiswerkopdrachten. De eindopdracht betreft het schrijven van een reflectieverslag over de eigen gedragsverandering en het begeleiden van een cliënt.

Data

Voor de actuele data verwijzen we naar de scholingskalender:

<https://biofeedbackworkshops.eu/nl/scholingskalender/>

Tijden

Aanvangstijd: 09:30 uur

Eindtijd: 17:00 uur

Locatie

Amersfoort, conferentiecentrum De Eenhoorn (aan het centraal station Amersfoort).

Docent

Daniëlle Matto (GZ-psycholoog, biofeedback therapeut BCIA BCB/HRV)

Kosten

€ 1295 euro, inclusief online zelfstudie modules, 3 praktijkgerichte fysieke bijeenkomsten (incl. koffie/thee/lunch), 3 maanden Firstbeat Life abonnement, Firstbeat webinar en de waaier Motiverende Gespreksvoering.

Inschrijving

Het inschrijfformulier is te vinden op

<https://biofeedbackworkshops.kdbsites.nl/nl/scholingskalender/>

Inschrijving is onderhevig aan de algemene voorwaarden, welke te vinden zijn op www.biofeedbackopleiding.nl. Hierin staan de regels vermeld voor aan- en afmelding en betaling.

Organisator cursus

Biofeedback Workshops Europe

onderdeel van

Kracht door balans – Biofeedback opleiding

Tel: 06-45330846 (Daniëlle Matto)

E-mail: info@biofeedbackworkshops.eu

Postbus 555

3800 AN Amersfoort

www.biofeedbackopleiding.nl