



## Cursus “de e-professional en online energiegevende (e)zelfmanagement”

Praktisch bieden van zorg op afstand, toepasbaar in de dagelijkse praktijk van de zorgverlener.

### Doel van de cursus “de e-professional en online energiegevende (e)zelfmanagement”

Deze 1-daagse cursus draagt bij aan kennis en vaardigheden voor de e-professional.

Vaardig worden in het online analyseren, bekrachtigen, begeleiden en e-coachen van patiënten.

De professionele zorgverlener heeft kennis van en zet patiënten aan tot bewustwording, eigenaarschap voor gezond gedrag en zelfmanagement. Online coachen vraagt om specifieke vaardigheden, vaardigheden die de kwaliteit van dienstverlening vergroten.

De e-professional geeft online advies gericht op:

- het voorkomen van gezondheidsrisico's
- zelfmanagement
- effectief (werk)gedrag
- goalsetting naar vitaliteit

Hiervoor biedt de 1-daagse cursus:

- kennis van (e)zelfmanagement en gedragsverandering
- e-coachvaardigheden met gebruik van het e-coachmodel van de PreventieCoach
- verstand van de mogelijkheden van ICT (social media, skype, twitter, whatsapp, telefoon, email, enz.)
- toekomstgerichte vaardigheden

### Motivaties om de cursus te gaan volgen zijn o.a.

E-healthcoaching, telecoaching, e-coaching is een oplossing voor de zorgvraag in Nederland, welke tot 2015 met 14% toeneemt. Het is van belang dat de zorgverlening op een efficiëntere manier wordt aangeboden, zonder dat dit ten koste gaat van de kwaliteit van de zorg. Gaan voor kwaliteit vraagt om ontwikkeling van e-coachvaardigheden.

Als e-professional moet je kunnen afstemmen en aansluiten bij de vraag van de patiënt op afstand.

### Achtergrondinformatie

#### E-coaching, e-healthcoaching blijkt inmiddels wetenschappelijk bewezen effectief.

Moet je nog fysiek aanwezig zijn bij het adviseren van je eigen patiënten? Is face-to-face contact echt vereist? Nee, het blijkt niet nodig dat communicatie in elkaars fysieke nabijheid moet plaatsvinden. Een dialoog hoeft niet gelijktijdig te zijn om toch een succes te zijn. E-coaching is de nieuwe wijze van coachen voor zorgprofessionals.

#### Ontwikkel nu e-coachvaardigheden, leer over zelfmanagement en online gedragsverandering.

Ga mee met je tijd! De technologie geeft tegenwoordig iedereen de mogelijkheid om online te adviseren. Bij de continue aandacht voor preventie, gezond en veilig gedrag kan de e-professional een belangrijke rol innemen. Zij weten als geen ander de voorwaarden voor een gezonde leefstijl. Het adviseren en coachen met ICT-middelen kan zonder face-to-face contact. Om een professioneel e-advies te kunnen uitvoeren is het belangrijk om te kunnen e-coachen naast je eigen professionele kennis.

#### Wil jij weten hoe je met e-coaching / e-begeleiding extra werk kan creëren?

Voor de e-professional is, in deze tijd, een belangrijke rol weggelegd. Sterker nog professionals moeten over vaardigheden beschikken om ook op afstand contact te maken met patiënten. De vraag ligt er al, dus wil jij professioneel aan de slag met zelfmanagement, preventie, vitaliteit, gedragsverandering en e-behandeling? Wil jij de voordelen van het e-advies ontdekken en professioneel een online behandeling aan kunnen bieden? Schrijf je dan in voor de praktische 1-daagse cursus.

*De PreventieCoach zet zich graag in voor het overdragen van:*

*“Verstand van zaken” “kennis” “vaardigheden” en “enthousiasme” voor het e-coachen en zelfmanagement!*

### Doelgroep

Paramedici: Fysiotherapeut | Oefentherapeut | Ergotherapeut | Diëtist | | Logopedist

Medici : arts | bedrijfsarts | verzekeringsarts | specialisten

Adviseurs: LeefstijlAdviseur | Arbeidsdeskundige | veiligheidskundigen | arbeidshygiënist | ergonomoom

### Duur cursus “de e-professional en online energiegevende (e)zelfmanagement”

1 dag van 10.00-16.00 uur.

### Didactische werkwijze

Thuisstudie, interactie met andere cursisten en casuïstiek.

Deze 1-daagse zet je aan tot het verkrijgen van kennis en vaardigheden in het coachen op afstand en gedragsverandering.

### Bijlage 1

De PreventieCoach  
Mecklenburglaan 94  
3843 BP Harderwijk

Telefoon 0341-460574  
Fax 0341-417555

www.preventiecoach.nl  
info@preventiecoach.nl



## Inhoud cursus “de e-professional en online energiegevende (e)zelfmanagement”

### *Wat is e-coaching*

- Coachen & begeleiden op afstand met ICT-mogelijkheden (social media, skype, twitter, whatsapp, telefoon, email, enz.)
- Wat is preventieve e-coaching | e-behandeling in de zorg
- Aanbieden, verbeteren en borgen van e-diensten

### *E-coachen naar zelfmanagement*

- Gedragsverandering
- Het ontwikkelen van vaardigheden met behulp van het tactisch oplossingsmodel e-healthcoaching
- Het e-coachmodel empathisch navigeren van De PreventieCoach
- E-coachings- en communicatievaardigheden gericht op eigenaarschap bij de patiënt
- Oplossen van knelpunten vanuit efficiënte, doelgerichte en warme zorg

### *Randvoorwaarden ehealthcoaching en online begeleiding*

- Oplossingen op organisatie, techniek en gedragsniveau
- De 6 W's als cyclus voor de aanpak bij internetzorg en online coachen
- Professioneel uitvoeren van een energiegevend e-advies
- E-Zelfmanagement gericht op gedrag en eigenaarschap bij de patiënt

### *De e-professional als tool*

- De invloed op de patiënt van het eigen gedrag, patronen en voorkeuren
- Effect van persoonlijke voorkeuren in de e-begeleiding
- Denkstijlen en drijfveren

### *De aanpak voor de e-professional*

- Hoe geef je inhoud en hoe verkoop je je e-diensten?
- Taken | rollen | verantwoordelijkheden | bevoegdheden van de e-professional
- Do's en don'ts bij het e-coachen
- Eigen vraagstukken

## Resultaat van de 1-daagse Cursus “de e-professional en online energiegevende (e)zelfmanagement”

E-professionals die beschikken over e-coachvaardigheden met verstand van sturen op e-zelfmanagement.

Je stuurt op zelfmanagement en je kent de verschillende mogelijkheden om patiënten energiegevend te begeleiden.

Je kan na afloop:

- e-coachend aansluiten op bewustwording, eigenaarschap en de benodigde gedragsverandering
- je hebt geoefend met effectieve e-coachvaardigheden
- je presenteren als e-professional
- professioneel online advies geven

### Wetenschappelijk onderbouwd

De inhoud van de training is gebaseerd op de recente ontwikkeling en onderzoek naar e-coaching en zelfmanagement

### Locatie en bereikbaarheid

De PreventieCoach Mecklenburglaan 94 3843BP Harderwijk 12 minuten van NS station | Parkeergelegenheid goed

### Data

Vraag naar de volgende cursusdata [www.preventiecoach.nl](http://www.preventiecoach.nl)

### Bijlage 1

De PreventieCoach  
Mecklenburglaan 94  
3843 BP Harderwijk

Telefoon 0341-460574  
Fax 0341-417555

[www.preventiecoach.nl](http://www.preventiecoach.nl)  
[info@preventiecoach.nl](mailto:info@preventiecoach.nl)



#### Aantal deelnemers 4-10

Voor meer kwaliteit werken we met kleine groepen: maximaal 10, minimaal 4.

#### Studiebelasting

5,5 contacturen

4 zelfstudie-uren doornemen van de aanbevolen literatuur

#### Toetsing

Er wordt geen toets afgenomen.

#### Certificaat

Na afloop van de cursus ontvangt de cursist het certificaat "De e-professional en online energiegevende (e)zelfmanagement" van De PreventieCoach.

#### Aanbevolen literatuur

*Hallo, ik ben uw e-coach* (Bart Hisschemöller)

*Handboek online hulpverlening* (Frank Schalken)

Rapport: *Patiënt aan de knoppen, e-health en empowerment* (Timmer, 2010) Digitaal te downloaden.

Diverse interessante links na aanmelding.

#### Investing

€395.- per dag inclusief locatiekosten, lunch, koffie/thee, handout. Exclusief 21% BTW.

Verwacht wordt dat de cursisten zelf de aanbevolen literatuur verzorgen

De algemene leveringsvoorwaarden van De PreventieCoach worden gehanteerd.

#### Trainer en (e)Coach

Ingeloes Bense, directeur van De PreventieCoach is een zeer ervaren coach, bedrijfstherapeut en trainer met als achtergrond een diversiteit aan opleidingen en ervaring. Deskundig op het gebied van bedrijfsoefentherapie, e-communicatie, zelfmanagement, bewustwording en gedragsverandering. Zij gebruikt op creatieve wijze een diversiteit aan methodieken: ret, strategisch coachen, enneagrammen, nlp, metaprogramma's en mediation-technieken in combinatie met oplossingsgerichte coaching. Zij verzorgt scholing voor medici en paramedici. Opleiding voor management, preventiemedewerkers, or en ergocoaches. Tevens is zij auteur van het boek "fysieke belasting en de rol van de ergocoach in 100 vragen.

#### Krijg je energie van deze informatie?

Neem gerust contact met ons op, wij krijgen energie van het delen van onze kennis en ervaring.

#### Bijlage 1

De PreventieCoach  
Mecklenburglaan 94  
3843 BP Harderwijk

Telefoon 0341-460574  
Fax 0341-417555

www.preventiecoach.nl  
info@preventiecoach.nl