



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

Globale inhoud van de lessen.

3 modules

De opleiding bestaat uit 16 groepsbijeenkomsten in 3 modules. De 3 modules hebben als thema Coach jezelf, Coach de ander en Coach de groep. Deze thema's gaan niet alleen over het coachen zelf maar de beweeg- en voedingsonderwerpen sluiten hier praktisch bij aan. In een leercontract stel je de individuele leerdoelen op. Naast individuele en groepsopdrachten is het de bedoeling dat je gedurende de studie zelf een cliënt gaat begeleiden. Aan het eind van iedere module is er een examen. Coachingsvaardigheden zijn een erg belangrijk onderdeel van de opleiding. Alle lessen zijn hier omheen gebouwd. Iedere les kun je individueel of in de groep je vaardigheden oefenen en toepassen.

De opleiding wordt afgerond met een theorie-examen en een eindpresentatie waarin je eindopdracht is verwerkt. De eindopdracht is een individuele opdracht waarin je jezelf de vraag stelt wat er nog nodig is om als leefstijlcoach aan de slag te gaan.

De studiebelasting bedraagt daarnaast gemiddeld 8-10 uur per week aan zelfstudie en/of het uitwerken van opdrachten. Dit komt neer op gemiddeld 300 uren zelfstudie. De opleiding is zoveel mogelijk evidence based, dat wil zeggen gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Vanaf 2017 zal er gewerkt worden met E-learning.

Hoe ziet een lesdag er uit?

Elke dag start om 9.30 uur vragen over het huiswerk en actualiteiten (Nieuwe sites, interessante App's, nieuw wetenschappelijk onderzoek, goed documentaires, leuke krantenartikelen etc.). Het huiswerk, wat per 1 januari via E-learning wordt aangeboden, bestaat uit lezen van artikelen, bestuderen van (delen) van boeken en doe-opdrachten. Bijvoorbeeld: Doe eens mee aan een sportactiviteit die je nog nooit hebt gedaan, ga eens samen met je coachee bewegen of geef een workshop over gezonde voeding aan een groep.

Tot 10.30 uur is er tijd voor discussie of intervisie. Dat gebeurt aan de hand van stellingen of ervaringen die de docenten of studenten inbrengen. In het begin van de les wordt er ook vanaf module 2 aandacht besteedt aan een korte intervisie naar aanleiding van de ervaringen bij het zelf coachen.

Tot 12.30 uur worden er korte colleges gegeven over voeding, bewegen en coaching, afgewisseld met praktische oefeningen. Door de mogelijkheden van het mooie terrein bij de les-accomodaties hebben we het voorrecht om vaak naar buiten te kunnen voor een lesonderdeel.

Na de middagpauze volgen er weer, afhankelijk van het overkoepelende thema verschillende lesonderdelen. De bedoeling van de lessen is dat er naast kennisoverdracht en discussie veel ruimte is voor het praktisch toepassen van de kennis door bijvoorbeeld te oefenen in rollenspellen of het observeren van een



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

gespeelde casus.

Om 15.45 uur sluiten we de dag gezamenlijk af zodat het programma uiterlijk 16:00 eindigt.

In totaal zijn er 96 contacturen

Wat verwacht de Academie voor Leefstijl en Gezondheid van de student?

- De student is zelf verantwoordelijk voor zijn leerproces. De student formuleert zijn persoonlijke leerdoel.
- De student oefent zo vaak mogelijk en past het geleerde zo vaak mogelijk toe in werk- en/of thuissituatie.
- De student reflecteert, geeft feedback en kan feedback ontvangen.
- De student daagt zichzelf uit om (meer) risico te nemen en uit de comfortzone te komen.
- De student vraagt de aandacht en zorg die hij/zij nodig heeft.
- De student werkt zelf aan een gezonde leefstijl en is zich als ervaringsdeskundige bewust van zijn voorbeeldrol*

*Een student hoeft geen fitte en slanke topsporter te zijn. Ook een student in een rolstoel kan een prima coach en een voorbeeld zijn.

DE DRIE MODULES

Module 1 Coach jezelf

In de basismodule: 'Coach jezelf' sluit je een contract met jezelf om de vooraf gestelde doelen te halen. Zo ben je zelf je eerste cliënt – een goede coach moet immers ook zichzelf kunnen coachen.

Lesdag 1 Kennismaken met elkaar, de docenten en de opleiding (opbouw en programma)

Na de kennismaking starten we meteen met een intro op coachen en onze aanpak. Hierna ga je zelf aan de slag met allerlei coachingsvaardigheden. Je zelfreflectie en de feedback die je hierop krijgt vormen de eerste input op je leercontract. Dit geldt ook voor de andere onderdelen van bewegen en voeding op deze dag. Het leercontract is een rode draad tijdens de opleiding en daagt je uit om goed te formuleren 'wat je komt halen' tijdens de opleiding. Dit geldt ook voor de andere onderdelen van bewegen en voeding op deze dag. Na de intro op voeding ga je allerlei parameters verzamelen over jezelf zoals middelomtrek, BMI en BRAVO-thema's. Het beweeg gedeelte gaat



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

over richtlijnen voor bewegen en allerlei trainingsprincipes. Je doet de UKK wandeltest om je hartslag (conditie) te meten.

Tijdens de opleiding werk je met een studiemaatje. Tijdens de eerste dag kies je deze.

Lesdag 2. Wat voor eter ben jij?

Je gaat een collega student coachen op wat voor soort eter hij of zij is en je ontvangt je eerste feedback op jouw manier van coachen. Verder ga je aan de slag met het werken van eetdagboeken en het berekenen van energiebehoefte en energieprocenten.

Bij het onderdeel bewegen krijg je een intro op de ASCM (standaarden), de aerobe capaciteit, energiebronnen en je krijgt antwoord op de vraag hoe verzuring werkt. Je leercontract is al in conceptfase. Waarschijnlijk roept het vragen op over jezelf als coach. Hierop coacht je collega student je.

Lesdag 3. De eerste veranderingen bij jezelf

Je werkt nu met je leercontract. Wat zijn de eerste veranderingen die je opmerkt?

Je hebt ook het eet en beweegdagboek van je maatje bestudeerd. Wat valt je daarin op? Wat zijn de juiste vragen voor je coachee en wat zijn de valkuilen voor de leefstijlcoach?

Kennis over vetten, eiwitten, mineralen, vitamines etc. Wat moet je met al die kennis? Wat hoor je te weten als leefstijlcoach?

Ondertussen ben je met je eigen training begonnen. Wat zijn je ervaringen? Je gaat ook een trainingsplan maken a.d.h.v. een casus. We werken in de opleiding veel met feedback. Het op een goede manier geven van feedback is een belangrijke coachingsvaardigheid. We besteden er regelmatig aandacht aan. Ondertussen heb je de Kolb-test gedaan en feedback gekregen over jouw favoriete leerstijl en krijg je suggesties hoe je dit kunt gebruiken t.b.v. je professionele ontwikkeling.

Lesdag 4. Testen

Een leefstijlcoach kan ook fysieke testen afnemen. Hier besteden we een halve dag aan. Wat voor testen zijn er en hoe werken ze. Wat zijn de eenvoudige testen die de coachees ook zelf kunnen toepassen? Natuurlijk komt ook het werken met een hartslagmeten aan bod. Je hebt zelf met een hartslagmeter een intervaltraining uitgevoerd. Met coachen ga je aan de slag met de vraag achter de vraag. Wat is er nu werkelijk aan de hand? Welk gedrag wil de coachee liever niet onder ogen komen? Je krijgt vandaag de opdracht om met je maatje een voedings- en beweegplan te maken a.d.h.v. een casus.

Lesdag 5. Weerstand

Je bent samen met je maatje aan de slag geweest met het voedings- en beweegplan. Welke lastige zaken kom je tegen? Er zijn een aantal berekeningen die je moet kunnen maken als leefstijlcoach. Het berekenen van de VO₂max is er één van.

Verder ga je aan de slag met omgaan met weerstand. Hoe kun je dat oppakken als



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

leefstijlcoach? We gaan het oefenen.

Hierna nog aandacht voor Fartlek-training als complete, goedkope en leuke manier van bewegen.

Lesdag 6. De mindfulle coach

Vandaag krijg je het examen voor module 1. Het is de bedoeling dat je er thuis aan werkt en binnen 3 weken inlevert. Je maakt een beweeg-, voedings- en coachplan voor een casus. Daarnaast schrijf je een reflectieverslag over je persoonlijke en professionele ontwikkeling. Dit examen mag je maximaal twee keer herkansen. In de les komt ons cardiovasculairsysteem en de invloed van trainen aan bod en is er verder aandacht voor Mindfulness. Je proeft aan de verschillende technieken en onderzoekt wat mindfulness jouw als coach kan brengen.

Module 2 Coach de ander

In de tweede module: 'De ander – je cliënt' richt je je op het coachen van een ander. De theorie is daarop afgestemd, maar we verwachten ook dat je zelf een coachingstraject ter hand neemt met één of meerdere cliënten, en daarvan verslag doet.

De lesdagen liggen in module 2 niet volledig vast ivm gastdocenten.

Lesdag 7. Jouw coachee en de intake

In de tweede module ga je aan de slag met je coachee. Hoe vind je een coachee? Hoe ga je een intake houden? Naast de theorie gaan we dit ook oefenen en tevens oefenen we een aantal lastige beginsituaties waar je mee te maken kunt krijgen.

Vanuit de beweeg- en de verslavingshoek wordt veel gewerkt met de cirkel van Prochaska en Di Clemente. In welke fase van de verandering (motivatie) zit jouw coachee?

Gezonde voeding. Wat is een gezonde warme maaltijd. Hoe steekt die in elkaar en hoe kun je maaltijd gemakkelijk gezonder maken?

Naast het praktisch oefenen van coachen tijdens de lesdagen gaat elke student in tweetal ook een warming-up verzorgen voor de groep. Belangrijk is dat die warming-up past bij het thema van die lesdag.

Lesdag 8. Het werken met kernkwaliteiten en verslaving

Wat heeft het werken met kernkwaliteiten jouw en je coachee te bieden? Hoe gebruik je dit model praktisch in je coaching? Hoe maak je de uitdaging samen met je coachee SMART? Wanneer je onderweg bent met je coachee kom je bepaalde patronen tegen. Deze ontdekken, zien en er laten zijn de eerste stappen op weg naar ontwikkeling. Professor Arie Dijkstra geeft een inleiding over verslaving, verslavingsgedrag en over



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

het coachen van gedragsverandering. Gedragsverandering en ontwikkeling gaat nooit in een stijgende lijn. Hoe verlopen ze en hoe ga je om met terugval of weerstand?

Lesdag 9: Onregelmatige diensten

Steeds minder mensen werken van 9 tot 5. Wat betekent dit voor hun leefstijl? Wat zijn de neigingen als je nachtdiensten draait? Wat betekent wisselen de roosten voor de sociale leven en voor bewegen en voeding? Ook slaap en slaapstress worden in deze les behandeld

Lesdag 10: Stress

Wat doet stress met het lichaam en geest? Wat doet het met het de coachee die in een coachingstraject zit? Wat kan sport, mindfulness en voeding hierin bieden?

Hoe kun je als coach adequaat omgaan met je eigen spanningen en stress?

Tips voor stressmanagement

Extra aandacht voor de doelgroep lage SES, eetgewoonten en leefstijl, de krappe beurs en goedkope recepten.

Lesdag 11. Psychodiagnostiek

In de praktijk van de leefstijlcoach komen mogelijk ook coachees met depressie of angst-en eetstoornissen. Waaraan kun je als leefstijlcoach merken dat er meer aan de hand is?

Hoe ga je hier van Leefstijlcoach mee om en wanneer en hoe verwijst je door?

Deze coachees gebruiken vaak medicatie. De bijwerkingen van de medicijnen hebben een grote invloed. Hoe beïnvloed dat je coachingstraject? (deze les wordt door een gastdocent gegeven en valt soms op een andere lesdag)

In deze les komt ook de oefentoets tbv het afsluiten van module 2 aan bod

Lesdag 12 Toets met acteur

Een coachingsgesprek met een acteur is je afsluiting van module 2. In 10 minuten kun je laten zien over welke coachingscompetenties je beschikt. Je krijgt te maken met een echte casus. Dit examen kent maximaal twee herkansingsmogelijkheden.

Module 3 Coach de groep

In de derde module wordt 'De groep' behandeld. Je leert hier niet alleen groepen te coachen maar ook hoe je een inspirerende en complete workshop zelf samenstelt.

Lesdag 13. Keuzes maken en de leertheorie van Kolb

Wat is je eerste idee voor de eindopdracht? Waarop wil jij jezelf verder in ontwikkelen, wat is voor jou als toekomstig leefstijlcoach een uitdaging? In een kleine kring met je mentor deel je je idee en geef je aan waarop je feedback wilt. Kiezen is in coaching vaak een thema en dat geldt ook voor het kiezen van je uiteindelijke thema. M.b.v. de



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

checklist voor jouw juiste keuze proberen we je daarmee te ondersteunen. Verder aandacht voor de leertheorie van Kolb en de toepassingsmogelijkheden voor workshops en trajecten. In deze les ga je elkaar ook coachen op je persoonlijke implementatie intentie.

Lesdag 14. Werken met een groep

Je ben nu al bezig met je eindopdracht. Je laat de groep en ons zien was je thema is en er is tijd voor consult op je opzet en eerste uitwerking. De studenten en docenten denken met je mee. Wat zijn de voordelen van het werken met een groep. Zijn er ook nadelen? Welke thema's lenen zich goed voor een groepsaanpak? Je doet ook ervaring op met allerlei interactieve en inspirerende werkvormen die je goed kan gebruiken. En je hebt ook zelf een groepje begeleidt. Met behulp van de theorie op teamontwikkeling gaan we reflecteren op jouw ervaringen. Deze dag wordt afgesloten met een uurtje bootcamp.

Lesdag 15: De Workshop

Hoe hou je een intake met de opdrachtgever en eventueel de deelnemers? Wat zijn de ingrediënten voor een goede offerte? Hoe maak je een goede workshop? Wat zijn goede didactische modellen en de juiste werkvormen? In een circuittraining laat je zien hoe jij voor een groep staat.

Les 16: De Workshop II

In deze laatste les gaan we verder met het perfectioneren van de door jou ontwikkelde en uitgevoerde workshop. Verder gaan we uiteraard in op de laatste vragen voor het examen.

Dag 17: Examen

10:00 – 12:00 theorie-examen

's Middags eindpresentaties van de eindopdracht

Het theorie-examen kan niet onbeperkt herkanst worden. Bij een onvoldoende voor de eindpresentatie volgt een gesprek en eventueel een extra opdracht.



Voorbeeld draaiboek les 11

9.30 welkom	Programma -Stress en eten, eten zonder honger/waar honger je echt na -Belastbaarheid trainen bij aandoeningen als diabetes en ouder worden -Oefen eindtoets module 2 Coachen -Omgaan met wat er is en je reactie op je reactie Patronen ontdekken. Pijn etc	Yneke
9.35 Intervisie introductie	Wie wil er coaching op wat hij tegen komt bij de coachee Let op het gaat over de coach en niet over de coachee. Waarop wil je bevraagd worden? Wat wil je van je collega studenten?	Yneke
10.00	Voeding Wat is opgevallen in het huiswerk? Vragen van de groep Diabetes, fysiologie , type 1 en 2. 2. stress en vermoeidheid, 3.hoe vaak eet je zonder dat je echt honger hebt? en 5 . filmpje: wat zijn de interventies? Wat vind je ervan wat is een effectieve interventie om mensen naar gezonde leefstijl te brengen	Yneke
11.30 warming-up		Kim en Yneke en Kees
11.15	Bewegen ppt, vragen uit de groep De patiënt en oudere; hart en vaatziekten, (<i>diabetes doet Yneke</i>),	Kees



	longaandoeningen en wat betekent het voor bewegen en training	
12.30	pauze	Allen
13.00 Verdelen Orangerie grootste groep), woestijnroos (kleinste groep) en ammoniet 5 x 10 minuten uitvoering 50 minuten 5 x 5 minuten feedback 25 minuten overhead totaal minuten 75	Coachen in 3 groepen. Als iedereen er is hebben we max 5 studenten per mentor De groep van Yneke gaat met Kees mee, de groep van Kees naar Marjan en de groep van Marjan naar Yneke. de docent neemt de rol van de coachee. Nu 18 deelnemers . Gezamenlijk inpraten en dan 9 minuten om te coachen per student en er is 4 minuten voor feedback. voor de feedback hanteren we een formulier. Dit wordt ook ingevuld door de observatoren. De docent wisselt telkens van gedragspatroon terwijl de situatie gelijk blijft. zie de bijlagen. Ik heb wat extra instructie voor coachee toegevoegd!	Marjan, kees en Yneke
Rond 14.30 uur incl pauze Orangerie	plenair nabespreken maak aantekening in je logboek wat heb je nog vooral te oefenen wat vinden de docenten waar de nadruk nog op mag liggen??	Kees Yneke en Marjan
15.00 uur	Coachen op patronen met buddy opsporen autopiloot en Wie gaat begeleiden?	Marjan Yneke en Kees naar huis



	<p>dan patroon moet echt zijn!!! 2 tallen vertel eens, uitdiepen met lsd, hoe gaat je coachee er mee om? Is er sprake van mildheid? Wat zijn mogelijke andere (gezonde)strategieën? 2x 10 minuten werken en 5 feedback</p> <p>coach: "denk ook aan feedback van vanochtend!!!!" wat heb je vandaag geleerd als coach?</p> <p>Vraag over Motivational interviewing en over confronteren. Hoe doe je dat? Uitspelen met de groep</p>	
15.30 uur	<p>Uitleg over de patronen logboek etc. De patiënt; mindfulness en omgaan met pijn</p>	Marjan