**Programma Basistraining Leefstijlcoach**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag** | **Onderwerpen** | **Leerdoelen** |
| * 1 | * Inleiding Gezonde leefstijl +BRAVO * Inleiding coaching * MI basis (opfrissen) | 1. De cursist kent de begrippen gezondheid en leefstijl en vormt een visie ten aanzien van deze begrippen. 2. De cursist kan de BRAVO factoren benoemen en toelichten wat de richtlijnen en adviezen zijn voor een gezonde leefstijl. 3. De cursist kent de invloed is van de diverse leefstijldeterminanten op Claudicatio Intermittens. 4. De cursist kent de gevolgen van een aanpassing in de huidige leefstijl voor de cliënt met Claudicatio Intermittens. 5. De cursist kent de rol van voeding in het ontstaan en de ontwikkeling van Claudicatio Intermittens. 6. De cursist kent de rol van bewegen in het ontstaan en de ontwikkeling van Claudicatio Intermittens. 7. De cursist kent de rol van roken in het ontstaan en de ontwikkeling van Claudicatio Intermittens. 8. De cursist weet welke meetinstrumenten ingezet kunnen worden om het voedingsgedrag, beweeggedrag, rookgedrag en de medicatiecompliance van de cliënt te analyseren. 9. De cursist kent de fasen in het coachingsmodel 10. De cursist weet wat MI is en kent de vijf principes van MI en kan deze toepassen 11. De cursist is zich bewust van de eigen discrepantie tussen eigen huidige werkwijze en MI/ coaching 12. De cursist kent het gedragsverklaringsmodel en kan de fasen onderscheiden |
| 2 | * Diagnosefase * Doelen stellen * Opstellen actieplan * Bijstellen actieplan | 1. De cursist kan op de juiste manier het voedingspatroon van de cliënt in kaart brengen en analyseren. 2. De cursist kan op de juiste manier het beweeggedrag van de cliënt in kaart brengen en analyseren. 3. De cursist kan op de juiste manier het rookgedrag van de cliënt in kaart brengen en analyseren. 4. De cursist kan op de juiste manier de medicatiecompliance van de cliënt in kaart brengen en analyseren. 5. De cursist kan het voedingsgedrag, beweeggedrag, rookgedrag en de medicatiecompliance van de cliënt leefstijlgedrag analyseren aan de hand van gedragsmodellen. 6. De cursist kan de cliënt begeleiden in het opstellen van doelen 7. De cursist kan ambivalentie tav gewenst gedrag exploreren 8. De cursist kan op basis van de leefstijlanalyse een actieplan opstellen met de cliënt. 9. De cursist kan de cliënt bekend maken met het lokale beweegaanbod 10. De cursist kan de cliënt begeleiden in het maken van keuze op het gebeid van gezonde voeding 11. De cursist kan de cliënt begeleiden bij zelfmanagement en zelfmonitoring |
| 3 | * Uitvoeringsfase * Bijstellen actieplan * Evaluatiefase | 1. De cursist kan de cliënt begeleiden bij het uitvoeren van het actieplan 2. De cursist kan de leefstijl van een cliënt monitoren en weet op welke wijze de cliënt dit zelf ook kan doen. 3. De cursist kan succesfactoren met de cliënt identificeren en verandertaal uitlokken 4. De cursist weet wat weerstand is en kent verschillende vormen om met weerstand om te gaan 5. De cursist kan het individueel beweeg- / voedingsplan aanpassen / bijstellen met de cliënt 6. De cursist kent het proces van terugvalpreventie 7. De cursist kan omgaan met terugval en alternatieven met de cliënt bespreken 8. De cursist kan de cliënt warm overdragen aan het lokale beweegaanbod |