Programma post HBO leefstijlcoach voor diëtisten

Programma

Dag 1

Ochtendprogramma: kennismaking, coaching met motiverende gespreksvoering

09.15 uur	Ontvangst
09.30 uur	Inleiding op programma
09.45 uur	Kennismaking aan de hand van de voorbereidingsopdracht
10.15 uur	Coaching: begrippen en theoretisch kader
10.45 uur	Koffiepauze
11.00 uur	Oefenen met motiverende gespreksvoering: processen en basistechnieken.
12.45 uur	Terugblik ochtendprogramma, vooruitblik eindopdracht.
13.00 uur	Lunchpauze

Middagprogramma: beweging

14.00 uur	Inleiding op programma
14.15 uur	Theoretische inleiding fysieke activiteit
15.00 uur	Theepauze
15.15 uur	vervolg presentatie
15.45 uur	Fysieke activiteiten vragenlijsten
16.15 uur	Inspanningstesten deel 1, Shuttle Walk Test en de 6 minuten wandel-test
17.15 uur	Terugblik en vooruitblik (huiswerkopdracht-koppels)
17.30 uur	Afsluiting

© HAN VDO opleiding, advies en coaching

Dag 2

Ochtendprogramma: beweging

09.15 uur	Ontvangst
09.30 uur	Inleiding op programma
09.45 uur	Inspanningsfysiologie en basisprincipes kracht- en duurtrainingsprogramma's
10.30 uur	Koffiepauze
10.45 uur	vervolg presentatie
11.30 uur	Inspanningstesten deel 2, Harvard Steptest en Krachttesten (evt. Åstrand fietstest)
12.45 uur	Terugblik ochtendprogramma.
13.00 uur	Lunchpauze

Middagprogramma: roken en alcohol

14.00 uur	Roken: feiten, interventies, medicatie
15.00 uur	Theepauze
15.15 uur	Alcohol: feiten, interventies
16.00 uur	Coaching bij minder/stoppen met roken en alcohol
17.00 uur	Terugblik en vooruitblik
17.30 uur	Afsluiting

© HAN VDO opleiding, advies en coaching

Dag 3

Ochtendprogramma: beweging, ontspanning

09.15 uur	Ontvangst
09.30 uur	Inleiding op programma
09.45 uur	De geschreven feedback op casuïstiek uitwisselen en toelichten
10.30 uur	1 casuïstiek klassikaal doornemen/ resterende vragen
11.00 uur	Koffiepauze
11.15 uur	Ontspanning: slaap, stress, bevorderen van gezonde balans tussen stress en ontspanning
13.00 tot 14.00 uur	Lunchpauze

Middagprogramma: intervisie eindopdracht, coaching, terugblik en vooruitblik

14.00 tot 15.15 uur	Intervisie aan de hand van de eindopdracht
15.15 tot 15.30 uur	Theepauze
15.30 tot 16.15 uur	Oefenen met gespreksvoering (ontspanning)
16.15 tot 17.15 uur	Reflectieopdracht, terugblik en vooruitblik
17.15 tot 17.30 uur	Evaluatie en afsluiting

© HAN VDO opleiding, advies en coaching