

# PROGRAMMA OPLEIDING VAT VAN ZELFWAARDERING & VITALITEIT

## Dag 1

- Kennismaking, ervaringen in eigen leven en meerwaarde als gewichtsconsulent en coach
- Relatie tussen zelfwaardering en het verbeteren van vitaliteit en leefstijl
- De instructie behorend bij het model aan je klant
- Brug slaan tussen begeleidingsvraag en het Vat

## Dag 2

- Terugblik en verdieping instructie
- Gesprek 2, toegenomen zelfwaardering en de eerste veranderingen zichtbaar maken

## Dag 3

- Verdieping 2e gesprek
- Werken met het verandermodel: breder veranderperspectief schetsen
- Verdieping heitje: negatieve patronen herkennen en belonen 'Goed dat ik het zie' (tool 2)

## Dag 4

- Verdieping toepassing 'methode tot nu toe'
- (Grotere) doelen bereiken
- Stagnatie: oorzaken en oplossingen
- Nieuwe scripts
- Communicatie en het Vat

## Dag 5

- Verdieping communicatie
- Verdieping stagnatie
- Toekomstscenario's
- Tool 3: Wat zou een vol Vat doen?
- Terugval in gedrag
- Een traject met het Vat, de processen
- Eindfase van het traject

## Dag 6

- Heitjes: verandering en verankering
- Het volle Vat centraal stellen
- Het model in metaforen
  - Metafoor van de taart
  - Metafoor van het leren vliegen
  - Metafoor lenzen op de werkelijkheid
- Afsluiting begeleidings traject
- Casuïstiek
- Certificering
- Evaluatie