

Informatie scholing In Balans

Doel scholing

Deze scholing bereidt u voor op het geven van de cursus In Balans. In Balans is een groepsinterventie gericht op het voorkomen van valongevallen bij ouderen (65+) door middel van bewustwording van risicofactoren en verbetering van balans, mobiliteit en toename van zelfvertrouwen en ontspanning. De cursus In Balans bestaat uit voorlichting en een beweegprogramma.

Binnen de scholing ligt het accent op:

- het vergroten van uw kennis over valpreventie en de In Balans methodiek;
- het vergroten van uw praktische kennis over het in de markt zetten van In Balans (financiën en werving) en het geven van In Balans cursussen in de praktijk;
- het vergroten van uw vaardigheid met het uitvoeren van het oefenprogramma dat bestaat uit essentiële elementen uit Tai Chi;
- het uitvoeren van motorische testen;
- het aanscherpen van uw didactische competenties om kennis en vaardigheden te kunnen overdragen aan de doelgroep ouderen, hierbij ligt de nadruk op het werken met groepen.

Na het afronden van de scholing bent u in staat om zelfstandig uitvoering te geven aan alle onderdelen van het In Balans-traject.

Doelgroep

Om tot de scholing toegelaten te worden, heeft u één van de onderstaande diploma's nodig:

- Begeleid(st)er Meer Bewegen voor Ouderen Gymnastiek;
- Sport- en Bewegingsleider senioren;
- Fysiotherapeut (hoeft niet BIG-geregistreerd);
- Oefentherapeut Mensendieck of Cesar (hoeft niet BIG-geregistreerd).

Programma

De scholing bestaat uit 21 contacturen (verdeeld in een e-learning en twee trainingsbijeenkomsten) en 18 uur zelfstudie.

De scholing start met een e-learning met het doel om uw kennis van valpreventie en de In Balans methodiek te vergroten. De e-learning bevat filmpjes waarin u kunt zien hoe de oefeningen en testen uitgevoerd moeten worden. Na de e-learning volgen twee scholingsdagen.

Scholingsdag 1 bevat de onderdelen:

- Theoretische achtergronden van valpreventie en In Balans methodiek
- Praktische kennisverwerving (vermarketing, werving, opbouw cursus In Balans)
- Eigen vaardigheid (didactiek algemeen, gedragsverandering, geven voorlichting)
- Eigenvaardigheid (praktijkoefeningen In Balans)
- Motorische testen (inhoud en organisatie)

Scholingsdag 2 bevat de onderdelen:

- Eigen vaardigheid (presenteren, geven van informatie en geven van voorlichting)
- Eigen vaardigheid (didactische vaardigheden bij oefenstof en balansdans)
- Eigen vaardigheid (praktijkoefeningen in Balans)
- Ontwerp hindernisbaan

De scholing wordt gegeven door ervaren docenten die zelf ook In Balans cursussen geven in de praktijk.

Er wordt geen toetsing afgenomen tijdens de scholing. Na het succesvol afronden van de scholing (de e-learning dient afgerond te zijn, voor de scholingsdagen geldt een 100% aanwezigheidsplicht) ontvangt u het VeiligheidNL certificaat 'Docent In Balans' en wordt u opgenomen in de database van gecertificeerde In Balans docenten.

U kunt dan zelfstandig uitvoering geven aan de drie onderdelen van het In Balans-traject:

- 1 informatiebijeenkomst;
- 3 cursusbijeenkomsten;
- 10 aaneensluitende trainingsweken à 2 x 1 uur per week.

Duur

3 uur	e-learning	module 1 t/m 4 (e-learning bij voorkeur verspreid op 2 dagdelen doen)
4 uur	e-learning	module 5 t/m 6 (e-learning bij voorkeur verspreid op 2 dagdelen doen)
7 uur	scholingsdag 1	9:15 tot 17:15 uur (1 uur koffie / lunchpauze)
18 uur	zelfstudie	Tussen scholingsdag 1 en 2
7 uur	scholingsdag 2	9:15 tot 17:15 uur (1 uur koffie / lunchpauze)

Aantal deelnemers

Minimaal 12 en maximaal 18 deelnemers.

Data eerstvolgende trainingen

Zie <https://www.veiligheid.nl/valpreventie/trainingen/scholing-in-balans> voor actuele scholingsdata.

Tevens incompanytraining mogelijk, informeer naar de mogelijkheden via info@veiligheid.nl.

Kosten

De kosten voor de scholing bedragen € 585,- inclusief lunch op scholingsdag 1 en 2, docentenhandleiding, cursusboek en toegang tot de leeromgeving van de e-learning, exclusief btw.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden via <https://www.veiligheid.nl/valpreventie/trainingen/scholing-in-balans>