

Factsheet

‘Basiscursus gecombineerde leefstijlcoaching GLI’

In dit factsheet lees je alle details over de verkorte opleiding tot leefstijlcoach voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

De docenten

Hoofddocent van de cursus is Matijs van den Eijnden. Matijs is fysiotherapeut en ervaren docent/trainer. Hij is 12 jaar docent geweest op de opleiding fysiotherapie van de Hogeschool Rotterdam. Daarnaast is hij al jaren actief in bij- en nascholingsonderwijs.

Het onderdeel ‘voeding’ wordt verzorgd door Noortje de Groot. Zij is levensmiddelentechnoloog en gewichtsconsulent. Zij is enkele jaren docent geweest op de Hogeschool InHolland en tegenwoordig werkzaam in de kwaliteitszorg bij voedingsproducenten. Vanuit haar achtergrond is zij zeer goed bekend met gezonde voeding.

Programma

De basiscursus gecombineerde leefstijlcoaching GLI is een 4-daagse cursus. Onderstaand vind je een beknopt overzicht van het programma:

Dag 1 – Introductie GLI, gedragsverandering en stress

- GLI – wat is het en waarom is het nodig?
- Intake en BRAVO factoren, gedragsaspecten, verwachtingen/behoeften, motivatie
- Gedragsverandering en (motiverende) gespreksvoering
- Stress en gezondheid
- De leefstijlbeoordeling en -analyse op het gebied van stress

Dag 2 – Ontspanning en slaap

- Ontspanning en overgewicht
- Analyse en advisering in relatie tot stress, stressmanagement en ontspanning
- Slaap en fysiologie van slaap
- Analyse en advisering op het gebied van slaap

Dag 3 – Voeding

- Voeding en overgewicht/obesitas/gezondheid
- Achtergrondkennis voeding
- Analyse en advisering op het gebied van voeding

Dag 4 – Het sociale domein, GLI in praktijk

- Het sociale domein: de eigen marktpositie binnen de wijk/gemeente/stad en samenwerking
- Individueel plan van aanpak
- Toepassing en integratie aan de hand van complexe casuïstiek

Zelfstudie/voorbereiding

Voor en na iedere cursusdag is zelfstudie vereist. De voorbereiding van de cursusdag bestaat uit het lezen van één of enkele artikelen. Ter verwerking wordt studiemateriaal aangereikt. Reken op 2 uur voorbereidingstijd en 2 uur verwerkingstijd per cursusdag.

Omdat leefstijl gaat over gedragsverandering vragen we je om, na iedere cursusdag, kleine 'gedrags-experimenten' te doen zodat je ook ervaart wat de cliënt zal ervaren bij het veranderen van zijn leefstijl.

Toetsing & aanwezigheid

De toetsing van de cursus bestaat uit een aantal onderdelen, waarbij er gekozen is voor een mix van toetsen. Met uitzondering van de aanwezigheidsplicht zijn alle onderdelen formatief van aard, dat wil zeggen ter evaluatie en feedback aan jou als cursist. Er is dus geen klassiek 'examen'.

De onderdelen zijn:

1. **Aanwezigheid.** 100% aanwezigheid is tijdens de 4 cursusdagen verplicht. Het is niet toegestaan een cursusdeel te missen of een cursusdag eerder te verlaten. Mocht je onverhoopt absent zijn (vanwege gewichtige redenen) dan kun je dit cursusdeel inhalen bij een andere cursusgroep. Wij zullen aangeven wat hierin de mogelijkheden zijn; neem hiervoor zelf contact op met het cursussecretariaat.
2. **Kennis quiz.** Kennis (en deels vaardigheden) wordt bij ieder cursusdagdeel getoetst door middel van een kennisquiz, een zgn. Kahoot. Tijdens de quiz krijg je direct feedback over de juistheid van je antwoord omdat je antwoord en de vraag met de antwoordmogelijkheden in de groep wordt besproken en bediscussieerd.
3. **Casuïstiek.** Om meer integratieve kennis en vaardigheden te toetsen wordt binnen ieder leefstijlthema (voeding, ontspanning en slaap) casuïstiek ingezet.
4. **Complexe casus.** In het laatste cursus-dagdeel wordt gewerkt met een complexe casus. In groepjes werken we aan deze casus en de interventie(s).

Erkenning en accreditatie

De cursus is door het KNGF en SKF erkend als scholingsprogramma voor leefstijlcoach irt de GLI. Hiermee verwerft de cursist een registratie als leefstijlcoach in het kwaliteitsregister van het KNGF en SKF. Tevens is accreditatie verkregen voor 39 punten in het kwaliteitsdeel van het KNGF register. Accreditatie bij SKF is in aanvraag.