



### MODULE 1

**In de basismodule: ‘Coach jezelf’ sluit je een contract met jezelf om de vooraf gestelde doelen te halen. Zo ben je zelf je eerste cliënt – een goede coach moet immers ook zichzelf kunnen coachen.**



### MODULE 2

**In de tweede module: ‘De ander – je cliënt’ richt je je op het coachen van een ander. De theorie is daarop afgestemd, maar we verwachten ook dat je zelf een coachingstraject ter hand neemt.**



### MODULE 3

**In de derde module wordt ‘De groep’ behandeld. Je leert hier niet alleen groepen te coachen maar ook hoe je een inspirerende en complete workshop in zijn geheel zelf samenstelt.**

PROGRAMMA PER DAG
Kennismaken met elkaar
Wat voor eter ben jij?
De eerste veranderingen bij jezelf
Testen
Weerstand
De mindfulle coach
DE MODULES IN DETAIL

PROGRAMMA PER DAG
Jouw coachee en de intake
Het werken met kernkwaliteiten
Onregelmatige diensten
Stress
Psychodiagnostiek
Toets met acteur
DE MODULES IN DETAIL

PROGRAMMA PER DAG
Keuzes maken
De leertheorie van Kolb
Werken met een groep
De Workshop
De Workshop II
Examen
DE MODULES IN DETAIL

De lesdagen liggen in module 2 niet volledig vast ivm gastdocenten.

## Module 1

**In de basismodule: ‘Coach jezelf’ sluit je een contract met jezelf om de vooraf gestelde doelen te halen. Zo ben je zelf je eerste cliënt – een goede coach moet immers ook zichzelf kunnen coachen.**

### Lesdag 1 Kennismaken met elkaar, de docenten en de opleiding (opbouw en programma)

Na de kennismaking starten we meteen met een intro op coachen en onze aanpak. Hierna ga je zelf aan de slag met allerlei coachingsvaardigheden. Je zelfreflectie en de feedback die je hierop krijgt vormen de eerste input op je leercontract. Dit geldt ook voor de andere onderdelen van bewegen en voeding op deze dag. Het leercontract is een rode draad tijdens de opleiding en daagt je uit om goed te formuleren ‘wat je komt halen’ tijdens de opleiding. Dit geldt ook voor de andere onderdelen van bewegen en voeding op deze dag. Na de intro op voeding ga je allerlei parameters verzamelen over jezelf zoals middelomtrek, BMI en BRAVO-thema’s. Het beweeg gedeelte gaat over richtlijnen voor bewegen en allerlei trainingsprincipes. Je doet de UKK wandeltest om je hartslag (conditie) te meten. Tijdens de opleiding werk je met een studiematje. Tijdens de eerste dag kies je deze.

## **Lesdag 2. Wat voor eter ben jij?**

Je gaat een collega student coachen op wat voor soort eter hij of zij is en je ontvangt je eerste feedback op jouw manier van coachen. Verder ga je aan de slag met het werken van eetdagboeken en het berekenen van energiebehoefte en energieprocenten.

Bij het onderdeel bewegen krijg je een intro op de ASCM (standaarden), de aerobe capaciteit, energiebronnen en je krijgt antwoord op de vraag hoe verzuring werkt.

Je leercontract is al in conceptfase. Waarschijnlijk roept het vragen op over jezelf als coach. Hierop coacht je collega student je.

## **Lesdag 3. De eerste veranderingen bij jezelf**

Je werkt nu met je leercontract. Wat zijn de eerste veranderingen die je opmerkt?

Je hebt ook het eet en beweegdagboek van je maatje bestudeerd. Wat valt je daarin op? Wat zijn de juiste vragen voor je coachee en wat zijn de valkuilen voor de leefstijlcoach?

Kennis over vetten, eiwitten, mineralen, vitamines etc. Wat moet je met al die kennis? Wat hoor je te weten als leefstijlcoach?

Ondertussen ben je met je eigen training begonnen. Wat zijn je ervaringen? Je gaat ook een trainingsplan maken a.d.h.v. een casus. We werken in de opleiding veel met feedback. Het op een goede manier geven van feedback is een belangrijke coachingsvaardigheid. We besteden er regelmatig aandacht aan. Ondertussen heb je de Kolb-test gedaan en feedback gekregen over jouw favoriete leerstijl en krijg je suggesties hoe je dit kunt gebruiken t.b.v. je professionele ontwikkeling.

## **Lesdag 4. Testen**

Een leefstijlcoach kan ook fysieke testen afnemen. Hier besteden we een halve dag aan. Wat voor testen zijn er en hoe werken ze. Wat zijn de eenvoudige testen die de coachees ook zelf kunnen toepassen? Natuurlijk komt ook het werken met een hartslagmeter aan bod. Je hebt zelf met een hartslagmeter een intervaltraining uitgevoerd. Met coachen ga je aan de slag met de vraag achter de vraag. Wat is er nu werkelijk aan de hand? Welk gedrag wil de coachee liever niet onder ogen komen? Je krijgt vandaag de opdracht om met je maatje een voedings- en beweegplan te maken a.d.h.v. een casus.

## **Lesdag 5. Weerstand**

Je bent samen met je maatje aan de slag geweest met het voedings- en beweegplan. Welke lastige zaken kom je tegen? Er zijn een aantal berekeningen die je moet kunnen maken als leefstijlcoach. Het berekenen van de VO<sub>2</sub>max is er één van.

Verder ga je aan de slag met omgaan met weerstand. Hoe kun je dat oppakken als leefstijlcoach? We gaan het oefenen.

Hierna nog aandacht voor Fartlek-training als complete, goedkope en leuke manier van bewegen.

## **Lesdag 6. De mindfulle coach**

Vandaag krijg je het examen voor module 1. Het is de bedoeling dat je er thuis aan werkt en binnen 3 weken inlevert. Je maakt een beweeg-, voedings- en coachplan voor een casus.

Daarnaast schrijf je een reflectieverslag over je persoonlijke en professionele ontwikkeling. Dit examen mag je maximaal twee keer herkansen. In de les komt ons cardiovasculairstelsel en de invloed van trainen aan bod en is er verder aandacht voor Mindfulness. Je proeft aan de verschillende technieken en onderzoekt wat mindfulness jouw als coach kan brengen.

## Module 2

In de tweede module: 'De ander – je cliënt' richt je je op het coachen van een ander. De theorie is daarop afgestemd, maar we verwachten ook dat je zelf een coachingstraject ter hand neemt met één of meerdere cliënten, en daarvan verslag doet.

De lesdagen liggen in module 2 niet volledig vast ivm gastdocenten.

### **Lesdag 7. Jouw coachee en de intake**

In de tweede module ga je aan de slag met je coachee. Hoe vind je een coachee? Hoe ga je een intake houden? Naast de theorie gaan we dit ook oefenen en tevens oefenen we een aantal lastige beginsituaties waar je mee te maken kunt krijgen.

Vanuit de beweeg- en de verslavingshoek wordt veel gewerkt met de cirkel van Prochaska en Di Clemente. In welke fase van de verandering (motivatie) zit jouw coachee?

Gezonde voeding. Wat is een gezonde warme maaltijd. Hoe steekt die in elkaar en hoe kun je maaltijd gemakkelijk gezonder maken?

Naast het praktisch oefenen van coachen tijdens de lesdagen gaat elke student in tweetal ook een warming-up verzorgen voor de groep. Belangrijk is dat die warming-up past bij het thema van die lesdag.

### **Lesdag 8. Het werken met kernkwaliteiten en verslaving**

Wat heeft het werken met kernkwaliteiten jouw en je coachee te bieden? Hoe gebruik je dit model praktisch in je coaching? Hoe maak je de uitdaging samen met je coachee SMART?

Wanneer je onderweg bent met je coachee kom je bepaalde patronen tegen. Deze ontdekken, zien en er laten zijn de eerste stappen op weg naar ontwikkeling.

Professor Arie Dijkstra geeft een inleiding over verslaving, verslavingsgedrag en over het coachen van gedragsverandering. Gedragsverandering en ontwikkeling gaat nooit in een stijgende lijn. Hoe verlopen ze en hoe ga je om met terugval of weerstand?

### **Lesdag 9: Onregelmatige diensten**

Steeds minder mensen werken van 9 tot 5. Wat betekent dit voor hun leefstijl? Wat zijn de neigingen als je nachtdiensten draait? Wat betekent wisselen de roosten voor de sociale leven en voor bewegen en voeding? Ook slaap en slaapstress worden in deze les behandeld

### **Lesdag 10: Stress**

Wat doet stress met het lichaam en geest? Wat doet het met het de coachee die in een coachingstraject zit? Wat kan sport, mindfulness en voeding hierin bieden?

Hoe kun je als coach adequaat omgaan met je eigen spanningen en stress?

Tips voor stressmanagement

Extra aandacht voor de doelgroep lage SES, eetgewoonten en leefstijl, de krappe beurs en goedkope recepten.

### **Lesdag 11. Psychodiagnostiek**

In de praktijk van de leefstijlcoach komen mogelijk ook coachees met depressie of angst-en eetstoornissen. Waaraan kun je als leefstijlcoach merken dat er meer aan de hand is?

Hoe ga je hier van Leefstijlcoach mee om en wanneer en hoe verwijst je door?

Deze coachees gebruiken vaak medicatie. De bijwerkingen van de medicijnen hebben een grote invloed. Hoe beïnvloedt dat je coachingstraject? (deze les wordt door een gastdocent gegeven en valt soms op een andere lesdag)

In deze les komt ook de oefentoets tbv het afsluiten van module 2 aan bod

### **Lesdag 12 Toets met acteur**

Een coachingsgesprek met een acteur is je afsluiting van module 2. In 10 minuten kun je laten zien over welke coachingscompetenties je beschikt. Je krijgt te maken met een echte casus. Dit examen kent maximaal twee herkansingsmogelijkheden.

## **Module 3**

**In de derde module wordt 'De groep' behandeld. Je leert hier niet alleen groepen te coachen maar ook hoe je een inspirerende en complete workshop zelf samenstelt.**

### **Lesdag 13. Keuzes maken en de leertheorie van Kolb**

Wat is je eerste idee voor de eindopdracht?. Waarop wil jij jezelf verder in ontwikkelen, wat is voor jou als toekomstig leefstijlcoach een uitdaging?. In een kleine kring met je mentor deel je je idee en geef je aan waarop je feedback wilt. Kiezen is in coaching vaak een thema en dat geldt ook voor het kiezen van je uiteindelijke thema. M.b.v. de checklist voor jouw juiste keuze proberen we je daarmee te ondersteunen. Verder aandacht voor de leertheorie van Kolb en de toepassingsmogelijkheden voor workshops en trajecten. In deze les ga je elkaar ook coachen op je persoonlijke implementatie intentie.

### **Lesdag 14. Werken met een groep**

Je ben nu al bezig met je eindopdracht. Je laat de groep en ons zien was je thema is en er is tijd voor consult op je opzet en eerste uitwerking. De studenten en docenten denken met je mee. Wat zijn de voordelen van het werken met een groep. Zijn er ook nadelen? Welke thema's lenen zich goed voor een groepsaanpak? Je doet ook ervaring op met allerlei interactieve en inspirerende werkvormen die je goed kan gebruiken . En je hebt ook zelf een groepje begeleidt. Met behulp van de theorie op teamontwikkeling gaan we reflecteren op jouw ervaringen. Deze dag wordt afgesloten met een uurtje bootcamp.

### **Lesdag 15: De Workshop**

Hoe hou je een intake met de opdrachtgever en eventueel de deelnemers? Wat zijn de ingrediënten voor een goede offerte? Hoe maak je een goede workshop? Wat zijn goede didactische modellen en de juiste werkvormen? In een circuittraining laat je zien hoe jij voor een groep staat.

### **Les 16: De Workshop II**

In deze laatste les gaan we verder met het perfectioneren van de door jou ontwikkelde en uitgevoerde workshop. Verder gaan we uiteraard in op de laatste vragen voor het examen.

### **Dag 17: Examen**

10:00 - 12:00 theorie-examen

's middags eindpresentaties van de eindopdracht

Het theorie-examen kan niet onbeperkt herkanst worden. Bij een onvoldoende voor de eindpresentatie volgt een gesprek en eventueel een extra opdracht.

