

# PROGRAMMA

## SENIORENCOACH

### Lesinhouden

Les	Inhoud van de lessen
1	De senior in de 21 ste eeuw
2	Gezondheid en ziekte bij senioren
3	De psychologie van het ouder worden
4	Seniorencoach vaardigheden
5	Omgaan met verlies
6	Sociaal netwerk en relaties
7	De kracht van de ouderdom (zingeving)
8	Het naderende levenseinde
9	Voorbereiden Examen De seniorencoach in de praktijk
10	EXAMEN praktijk en theorie

### Lesopbouw

09.00 uur	Inloop
09.30 uur	Start les
11.00 uur	Koffie pauze
11.15 uur	Vervolg les
12.45 uur	Lunchpauze
13.15 uur	Vervolg les
14.45 uur	Theepauze
15.00 uur	Vervolg les
16.30 uur	Afsluiting

## Lesuitwerking (voorbeeld, lesdag 2)

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Stap
9.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opening</li> <li>- Inleiding: vandaag communicatie, breinkennis, out of the box denken en de intake.</li> <li>- Mezelf voorstellen, indien dag 1 andere docent</li> <li>- Huisregels, grenzen, privacy, tel. stil, vragen mag</li> <li>- pauzes</li> </ul>	Op flap Programma <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welkom</li> <li>- (Kennismaken)</li> <li>- Terugblik</li> <li>- Communicatie</li> <li>- In gesprek</li> <li>- Intake</li> <li>- Afsluiting</li> </ul>	Intro
9.35	Indien nodig (zie boven) kort kennismaken: Je naam en een woord wat iets over jou zegt wat begint met de eerste letter van je naam		Kennismaken
9.45	Terugblik op lesdag 1 + eventuele vragen over de theorie + is er iets wat nu de aandacht behoeft	Plenair	Reflectie
10.00	Intro communicatie Its al about the nail Daarna OEN, OMA, ANNA, NIVEA, LSD, DIK, KOE (kaken op elkaar), HELD (herkennen, erkennen, loslaten en doorgaan), KISS (keep it short en simpel)	Filmpje vertonen en daarna de ezelsbruggetjes uitleggen	Theorie
10.15	Uitleg dementie en 4 hersenniveaus	Trainer vertelt	
11.00	Koffiepauze		
11.15	Opdracht out of the box denken, zie bijlage	Eerst individueel daarna in groepjes	Kauwen
12.00	Presentaties opbrengst out of the box denken geven	Plenair	
12.45	Lunchpauze		
13.15	Ga op de plek van je geboorteplaats staan en daarna op de plek van je woonplaats.	Plenair	Energizer
13.30	Zonodig out of the box presentaties nabespreken		
13.50	Oefening in passief luisteren: in twee tallen een ervaring vertellen.	Daarna plenair kort nabespreken	Kauwen
14.20	Rapport maken; met je volledige aandacht bij de ander zijn. Kijken, luisteren, non-verbaal, vragen	Trainer vertelt en geeft gelegenheid tot vragen stellen	Theorie

	stellen, spiegelen, samenvatten, leiden en volgen. Zodra je gaat denken ben je niet meer met al je aandacht bij de ander.		
14.35	Verwacht het onverwachte, durf het te bevragen, ook als je bang bent voor eigen emoties.	Idem	
14.40	Oefening actief luisteren n.a.v. een stresservaring Open vragen, inhoud en emotie	In tweetallen, daarna kort plenair nabespreken	Kauwen
15.15	Theepauze		
15.30	Intake: welke vragen stel je + wat zijn aandachtspunten	Wat is precies waar de ander voor komt? Samen vaststellen, ook in je verslag! Zelf thema's eruit halen en na de intake neutraal beschrijven b.v.: rouw, aandacht, zelfvertrouwen etc. Beschrijf voor jezelf (verslag) welke methodiek je in gaat zetten. Hoe heb je het gesprek ervaren? (zelfreflectie)	Kauwen
16.10	Losse eindjes	Vragen portfolio, opdrachten etc...	
16.20	Rondje wat laat je hier en wat neem je mee van vandaag	Plenair	Verankering
16.30	Afsluiting	Plenair	Afsluiting