

	Thema
Dag 1	Introductie GLI Gedragsverandering Stress
Dag 2	Voeding
Dag 3	Ontspanning Slaap
Dag 4	Het sociale domein GLI in praktijk

## Programma

### Dag 1 – Introductie GLI, gedragsverandering en stress

Leerdoelen:

De cursist

- Is in staat een cliënt te begeleiden en coachen; de cursist werkt hierbij vanuit een coachende grondhouding.
- Heeft kennis van de structuur van het intakegesprek van een cliënt in het kader van leefstijlproblematiek (BRAVO factoren, gedragsaspecten, verwachtingen/behoefte, motivatie)
- heeft kennis van gedragsverandering en gedragsveranderingsprincipes vanuit het model van de zgn. gedragslenzen
- heeft kennis van gedrag en motivatie en kan de cliënt coachen vanuit de basis elementen van motiverende gespreksvoering (partnerschap, acceptatie, ontlokken en compassie)
- heeft kennis van de stressfysiologie en de gevolgen van aanhoudende stress
- heeft kennis van prestatie/performance i.r.t. stress, arbeid-rust, herstelmechanismen en uitputting.

Vorbereiding:

- Ter introductie op het thema leefstijl, luister naar het korte college van Jaap Seidell, hoogleraar aan de Radboud universiteit in Nijmegen: <https://www.youtube.com/watch?v=q1DdJuWL7A0>
- Lees het artikel 'Gedragslenzen, theorie en toepassing'
- Lees het abstract van het boek "In wankel evenwicht" van Boudewijn van Houdenhove

Dagprogramma:

Ochtend (9.00u – 12.30u):

- Inleiding op het programma
- GLI – wat is het en waarom is het nodig?
- Cijfers en achtergronden over overgewicht/obesitas, risico's, etc
- Het intakegesprek als leefstijlcoach
- Intake en BRAVO factoren, gedragsaspecten, verwachtingen/behoefte, motivatie

Middag (13.15u – 17.00u):

- Relevantie/speelveld van gedrag en gedragsverandering: model van de gedragslenzen
- Achtergrond-/voorgond kennis over gedrag; wat heeft de cliënt nodig om te veranderen
- Advisering: Motivatie en gespreksvoering
- Relevantie/speelveld: relatie stress en gezondheid
- Achtergrond-/voorgond kennis: stressfysiologie, arbeid vs rust
- Analyse: De leefstijlbeoordeling en -analyse op het gebied van stress

Verwerking:

- Kies van jezelf een ambivalente situatie (je wilt wel veranderen maar je doet het niet...). Werk per gedragslens je kansen en uitdagingen uit. Werk vervolgens voor één gedragslens een passende strategie uit om tot verandering te komen.

## Dag 2 – Voeding

Leerdoelen:

De cursist

- heeft kennis van de basis voedingsstoffen en de relatie met de lichaamsprocessen.
- heeft kennis van de 'schijf van vijf', de voedingsstoffen hierin en de vertegenwoordiging in belangrijke voedingsmiddelen.
- heeft kennis van de adviezen van het voedingscentrum voor wat betreft gezonde voeding (in het bijzonder irt tot gezond lichaamsgewicht), gewicht reductie en in situaties van (pre)diabetes.
- Is in staat bij een cliënt een voedingsanalyse uit te voeren en deze te beoordelen
- kan een voedingsplan opstellen en de cliënt adviseren en begeleiden over dit voedingsadvies
- Is in staat (een deel van de) individuele leefstijl in kaart te brengen, te beoordelen, een leefstijlanalyse uit te voeren, een (deel-)interventie te ontwerpen en de cliënt op basis van deze (deel-)interventie te begeleiden en coachen; de cursist werkt hierbij vanuit een coachende grondhouding.

Vorbereiding:

- Luister naar het college van Jaap Seidell, hoogleraar aan de Radboud universiteit in Nijmegen: <https://www.youtube.com/watch?v=1esYCa3aMxY>
- Bekijk de site van het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- Ga naar <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/> ; schrijf je gratis in, download eventueel ook de app 'Mijn Eetmeter' en bestudeer de functionaliteiten van dit programma.
- Lees het artikel 'Gezonde voeding en leefstijl is niet voor elke bevolkingsgroep even gemakkelijk'

Dagprogramma (9.00u – 17.00u):

- Relevantie/speelveld: relatie voeding met overgewicht/obesitas/gezondheid
- Achtergrond-/voorgond kennis voeding
  - voedingsstoffen
  - relatie met fysiologische processen
  - schijf van vijf
  - voedingsmiddelen irt schijf van vijf
- Analyse: de leefstijlbeoordeling en -analyse op het gebied van voeding
- Advisering: Opstellen van leefstijladvies op het gebied van voeding

Verwerking:

- Monitor het voedingspatroon van jezelf gedurende 3 dagen. Werk een totaaladvies uit, waarbij voor één maaltijd (ontbijt, lunch of diner) een voorbeeldmenu voor drie dagen wordt gespecificeerd.
- Kies een ongezonde voedingsgewoonte en maak de 'switch' gedurende een week. Evalueer na een week wat deze switch met jou heeft gedaan en zet je reflectie op papier (in de 3e dag komen we hier op terug).

### Dag 3 – Ontspanning en slaap

Leerdoelen:

De cursist:

- heeft kennis van ontspanning vanuit het 'healthy mind platter' concept
- heeft kennis van een goed ontspanningspatroon
- heeft kennis van tijd- en energiemangement
- is in staat het ontspanningspatroon van de cliënt in relatie zijn leefstijl in kaart te brengen en te beoordelen
- is in staat de cliënt te coachen en adviseren op het gebied van ontspanning en arbeids-rust verhouding (waaronder tijd- en energiemangement)
- heeft kennis van de fysiologie van gezonde en verstoorde slaap
- heeft kennis van slaapproblemen
- heeft kennis van factoren die van invloed zijn op de slaap en is in staat deze in een casus in kaart te brengen
- is in staat de slaap van een cliënt te beoordelen en te komen tot een advies over verbetering van de slaap hygiëne
- is in staat de cliënt te coachen op het verbeteren van zijn slaap
- is in staat (een deel van de) individuele leefstijl in kaart te brengen, te beoordelen, een leefstijlanalyse uit te voeren, een (deel-)interventie te ontwerpen en de cliënt op basis van deze (deel-)interventie te begeleiden en coachen; de cursist werkt hierbij vanuit een coachende grondhouding.

Vorbereiding:

- Lees het artikel 'Manage your energy, not your time' van Tony Schwartz; <https://hbr.org/2007/10/manage-your-energy-not-your-time>
- Lees het artikel: Sleep Health - Can We Define It? Does It Matter?

Dagprogramma:

Ochtend (9.00u – 12.30u):

- Relevantie/speelveld: relatie (gebrek aan) ontspanning met overgewicht/obesitas/gezondheid
- Achtergrond-/voorgond kennis: theorie over ontspannen
- Analyse: De leefstijlbeoordeling en -analyse op het gebied van ontspannen
- Advisering: Stressmanagement, time- en energiemangement technieken

Middag (13.15u – 17.00u):

- Relevantie/speelveld: relatie slaap met overgewicht/obesitas/gezondheid
- Achtergrond-/voorgond kennis: fysiologie van slaap
- Analyse: de leefstijlbeoordeling van slaap, slaapproon, slaapproblemen en slaap hygiëne
- Advisering: de leefstijladvies en educatie met betrekking tot slaap hygiëne

Verwerking:

- Kies uit de Healthy Mind Platter een onderdeel waar je van weet dat deze je moeite kost. Bedenk wat je m.b.t. dit onderdeel wilt bereiken en hoe je dat de komende week gaat uitvoeren. Voer dit plan uit. Evalueer na een week wat deze verandering met jou heeft gedaan en zet je reflectie op papier (in de 4e dag komen we hierop terug).
- Lees het artikel: Sleep Health Promotion- Practical Information for Physical Therapists
- Lees: SATED scale
- Analyseer je eigen slaap hygiëne en noteer je drie grootste 'eye-openers'.

## Dag 4 – Het sociale domein, GLI in praktijk

Leerdoelen:

De cursist

- Heeft overzicht van zijn sociale kaart en eigen netwerk met betrekking tot sport- en bewegen in de 'nulde-lijn' (verenigingen, buurtsportcoaches, gemeentelijke initiatieven, etc)
- Heeft een beeld van zijn eigen marktpositie
- Is in staat tot het identificeren van belangrijke strategische samenwerkingspartners m.b.t. het versterken van eigen marktpositie op het gebied van leefstijlinterventie
- Kan komen tot een concept plan voor samenwerking in het sociale domein met betrekking tot sport- en bewegen
- Is in staat individuele leefstijl in kaart te brengen, te beoordelen, een leefstijlanalyse uit te voeren, een interventie te ontwerpen en de cliënt op basis van deze interventie te begeleiden en coachen; de cursist werkt hierbij vanuit een coachende grondhouding.

Vorbereiding:

- Lees hoofdstuk 6 uit het boek "Gezondheidsbevordering en leefstijl".
- Lees het e-magazine 'Samenwerken in de wijk loont', een gezamenlijk initiatief van de NHG en het RIVM; <https://magazines.rivm.nl/gezond-leven/2018/11/samenwerken-aan-gezondheid-de-wijk-loont>

Dagprogramma:

Ochtend (9.00u – 12.30u):

- Relevantie/speelveld: eigen marktpositie binnen de wijk/gemeente/stad, samenwerking 'nulde-lijn'.
- Achtergrond-/voorgond kennis: externe analyse, samenwerkingsanalyse
- Komen tot een individueel Plan van Aanpak m.b.t. samenwerking

Middag (13.15u – 17.00u):

- Toepassing en integratie: aan de hand van complexe casuïstiek

Verwerking:

- Aan de slag!
- creëer een netwerk
- behaal licentie voor specifiek programma
- concretiseer het plan
- succes!