

De aanzet tot beweging: van 'moetivatie' naar motivatie

Webinar van dinsdag 9 februari (19.00 – 20.30 uur)

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat mensen zin krijgen om te bewegen en de zin van inzien? In deze lezing illustreert **professor Filip Boen, sport- en bewegingspsycholoog** aan de KU Leuven, de drie belangrijkste motivationele principes om zelf meer fysiek actief te worden, of anderen daarbij te steunen. Hij vertrekt hierbij vanuit theoretische modellen (de zelfdeterminatietheorie, de social cure en nudging) en vertaalt ze naar handige handvaten om in de praktijk mee aan de slag te gaan.

Psychiater prof. dr. Peter van Harten modereert dit webinar en zorgt voor de vertaalslag naar de GGZ.

Na afloop van dit webinar:

- Begrijp je het belang van voldoende beweging voor de fysieke én mentale gezondheid van patiënten;
- Kun je jezelf en anderen motiveren tot meer beweging vanuit de drie belangrijkste motivationele principes: zelfdeterminatie, sociale betekenis en nudging;
- Weet je beter hoe je deze kennis kunt inzetten in de GGZ-praktijk.

Kosten deelname live webinar

€ 75,- voor niet-abonnees

€ 50,- voor abonnees en lezers van (1 van de titels van) Prelum en leden van Vereniging Arts & Leefstijl

Accreditatie

Aangevraagd bij NVvP, VSR, V&VN, NIP, FGzPT, VVGN, ABC1, ABSG, KNMP, LV POH-GGZ en NVvPO

Alleen live deelname aan dit webinar is mogelijk. Het webinar is niet achteraf terug te kijken.

