Dag 1

9:00-12:30 uur

* verleden – heden – toekomst van GLI;
* Wat zijn de BRAVO-factoren en wat is hun relatie tot ziekte en gezondheid

13:00-16:30 uur

* Gedrag, motivatie en sociale omgeving
* Coaching/ Motiverende gespreksvoering: o.a.
  + Doelen en wensen signaleren en expliciet maken;
  + Doelen vertalen in concrete stappen en actie d.m.v. gerichte coachingstechnieken;
  + Omgaan met teleurstellingen;
  + Cliënten stimuleren, uitdagen en inspireren;
  + Omgaan met weerstand en deze kunnen ombuigen;

Dag 2

14:00 – 17:30 uur

* Voedingsleer (macro- en micronutriënten, cholesterol, hormonale veranderingen)
* Wat is gezonde voeding: feiten en fabels over voeding.
* Welke diëten zijn er?
* Relatie voeding en ziekte deel I
* Voedingsgewoonten in kaart brengen en beoordelen.
* Voedingsanalyse uitvoeren

18:00 – 21:30 uur

* Kennis van de invloed ontspanning op de gezondheid
* Kennis van de kenmerken van een goed ontspanningspatroon
* Ontspanningspatroon in kaart brengen en beoordelen i.r.t. leefstijl vd cliënt
* Coachen van de cliënt op het gebied van ontspanning
* Kennis over de werking van het brein in relatie tot stress en ontspanning;
* Kennis over veel voorkomende oorzaken en symptomen van energiegebrek
* Kennis van de principes van time-management
* Coachen van de cliënt op het gebied van ontspanning
* Kennis over de werking van het brein in relatie tot stress en ontspanning;
* Kennis over veel voorkomende oorzaken en symptomen van energiegebrek
* Kennis van de principes van time-management

Dag 3

14:00 – 17:30 uur

* Relatie voeding en ziekte deel II
* Adviseren n.a.v. voedingsanalyse
* Opstellen van een voedingsplan
* Coachen van de cliënt op het gebied van voeding

18:00 – 21:30 uur

* Wat is een gezond slaappatroon
* Werkingsmechanisme van slaap
* Kennis van de invloed slaap op de gezondheid
* Kennis van helpende en storende factoren bij slaap
* In kaart brengen en beoordelen van het slaappatroon van een cliënt
* Coachen van de cliënt op het gebied van slaap

Dag 4

14:00 – 17:30 uur

* Sociale domein van de gemeente
* Interdisciplinair samenwerkingsverband
* Ontwerpen van een leefstijlinterventie

18:00 – 21:30 uur

* Plan van aanpak voor de (eigen) praktijk
* Belemmerende en bevorderende factoren
* Implementatie en evaluatie GLI in de eigen praktijk