

Visiom Academie - Samen Focussen op Leefstijl

Training bestaande uit 2 sessies + e-learning

Informatie t.b.v. accreditatie

'Een effectief leefstijlgesprek in tien minuten'

Voorbereidende e-learning

<i>Les</i>	<i>Tijd in min.</i>
Hoofdregels coaching	15
Positieve psychologie	30
Het GROW model	15
Een coachende intake houden	20
Een coachingsgesprek in de praktijk	20
Leefstijl in een notendop	20
<i>Totale tijdsbesteding</i>	<i>120</i>

Trainings sessie 1 (120 min)

- Welkom en start (30 min)
 - Voorstellen en inleiding trainer
 - Voorstellen deelnemers en leerwensen delen
 - Casus uit eigen praktijk kiezen om mee te werken
- Terugkoppeling voorbereidende e-learning (15 min)
 - Belangrijkste leerpunten
 - Vragen beantwoorden
- Oefenen in subgroepjes: de motivatie van de deelnemer opzoeken (30 min)
 - Openingsvraag kiezen en mee oefenen / Spinnenweb Positieve Gezondheid gebruiken
 - Verdiepingsvragen kiezen en mee oefenen
 - Signaleren wanneer iemand 'aangaat' en wanneer juist 'uitgaat'
 - Plenaire nabespreking
 - Reflectie op gekozen casus: wat heb je daar gedaan? Wat zou je nu hetzelfde doen en wat zou je anders doen?
- Oefenen in subgroepjes: veranderkracht versterken (30 min)
 - Gesprek met insteek vanuit positieve psychologie ervaren
 - Plenaire nabespreking, o.a.: Wat werkt goed? Ervaren effecten. Wat doe je als iemand niets positiefs weet? Mag je alleen maar positief zijn?
 - Reflectie op gekozen casus: wat heb je daar gedaan? Wat zou je nu hetzelfde doen en wat zou je anders doen?
- Wrap-up en eigen huiswerkopdracht kiezen (15 min)

Tussentijdse e-learning

<i>Les</i>	<i>Tijd in min.</i>
Opbouw van je gesprek	20
Mindmap	25
Afronden van een coachingstraject	20
Weerstand en verandering	20
De Roos van Leary	20
<i>Totale tijdsbesteding</i>	<i>105</i>

Trainings sessie 2 (120 min)

1. Opstart vervolgsessie (45 min)
 - Hoe start je een vervolgafpraak effectief en coachend?
 - Meteen oefenen met elkaar: vragenset toepassen in subgroepjes
 - Plenaire terugkoppeling: ervaringen, vragen en wensen voor de sessie van vandaag
2. Terugkoppeling tussentijdse e-learning (15 min)
 - Belangrijkste leerpunten
 - Vragen beantwoorden
3. De coachende en de adviserende/behandelende rol combineren (15 min)
 - Groepsgesprek: hoe houd je je rol duidelijk in de combinatie van coachend begeleiden maar ook deskundig advies?
4. Van vaag plan naar concreet actieplan (30 min)
 - Oefenen in subgroepjes: toepassing van mindmap als hulpmiddel, juiste vragen stellen om deelnemer concreet te laten worden
 - Plenaire nabespreking met onder meer: weten wanneer je over kunt gaan tot concretiseren van acties (zonder te gaan 'duwen en trekken')
5. Afronding (15 min)
 - Eigen speerpunten kiezen
 - Mondelinge evaluatie
 - Afsluiting

Afsluitende e-learning

<i>Les</i>	<i>Tijd in min.</i>
Reflectie & evaluatie	15