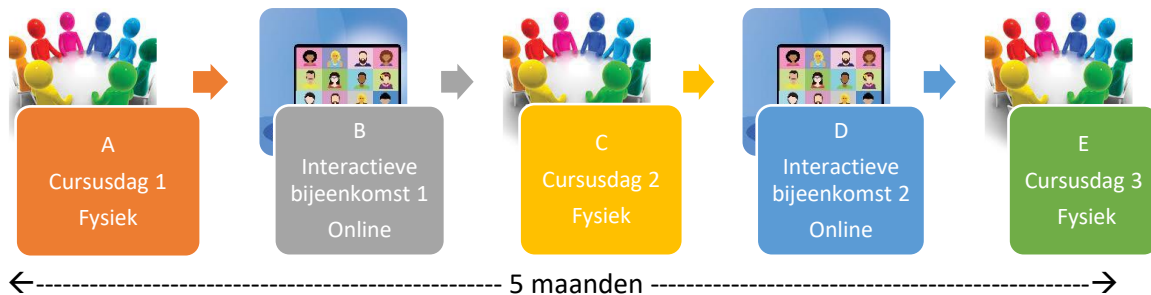


Onderdelen cursus “Gezondheidspsychologie”

In aanvulling op de online modules vinden 5 bijeenkomsten plaats:

- 3 praktijkdagen met fysieke bijeenkomst (9:30 – 17:00, data zie scholingskalender)
- 2 online interactieve bijeenkomsten van een uur, data in overleg met de deelnemers

Doel: oefenen met en ervaren van de aangeboden technieken.



Overzicht online modules:

- Mijn Leefstijl Plan – vragenlijst met rapportage
- Module “Gedragsverandering”
- Mijn Leefstijl Plan module 1: Herstellende slaap (cliëntenversie)
- Mijn Leefstijl Plan module 1: Herstellende slaap (verdieping)
- Mijn Leefstijl Plan module 2. Gezonde voeding (cliëntenversie)
- Mijn Leefstijl Plan module 2. Gezonde voeding (verdieping)
- Mijn Leefstijl Plan module 3. Fysieke vitaliteit (cliëntenversie)
- Mijn Leefstijl Plan module 3. Fysieke vitaliteit (verdieping)
- Mijn Leefstijl Plan module 4. Innerlijke balans (cliëntenversie)
- Mijn Leefstijl Plan module 4. Innerlijke balans (verdieping)
- Mijn Leefstijl Plan module 5. Verbonden voelen (cliëntenversie)
- Mijn Leefstijl Plan module 5. Verbonden voelen (verdieping)
- Mijn Leefstijl Plan module 6. Waardevol leven (cliëntenversie)
- Mijn Leefstijl Plan module 6. Waardevol leven (verdieping)
- Mijn Leefstijl Plan module 7. Veerkrachtige mindset (cliëntenversie)
- Mijn Leefstijl Plan module 7. Veerkrachtige mindset (verdieping)

Vorbereidende opdracht

- Assessment: invullen “Mijn Leefstijl Plan” vragenlijst en bestuderen rapportage (9 pagina’s)
- Online module “Gedragsverandering” bestuderen (15 pagina’s)

Agenda van de 5 bijeenkomsten

Cursusdag 1 (fysieke bijeenkomst)

- Kennis maken met elkaar
- Definities en wetenschappelijke kennis over gezond leven
- Introductie “Mijn Leefstijl Plan” model
- Model van gedragsverandering
- Praktijk: fase van gedragsverandering bepalen
- Neurohormonale regulatie van gedrag
- Praktijk: stress en herstel meten
- Gedragsveranderingsstrategieën
- Praktijk: gedragsveranderingstrategie bepalen

Huiswerk

- Firstbeat Life meerdaagse hartslagmeting
- Bestuderen modules 1 t/m 3 van de cursus “Mijn Leefstijl Plan”:
 1. Herstellende slaap (cliëntenversie en verdieping)
 2. Gezonde voeding (cliëntenversie en verdieping)
 3. Fysieke vitaliteit (cliëntenversie en verdieping)
- Zelf met een gedragsveranderingsstrategie experimenteren
- Insturen vragen voor online interactieve bijeenkomst 1 (4 weken later)

Online interactieve bijeenkomst 1

- Doornemen vragen over modules 1 t/m 3 van de cursus “Mijn Leefstijl Plan”:
- Uitwisselen ervaringen gedragsverandering
- Lichaamsgerichte ervaringsoefening
- Firstbeat Life: achtergronden en interpretatie

Huiswerk

- Bestuderen modules 4 t/m 7 van de cursus “Mijn Leefstijl Plan”:
 4. Innerlijke balans (cliëntenversie en verdieping)
 5. Verbonden voelen (cliëntenversie en verdieping)
 6. Waardevol leven (cliëntenversie en verdieping)
 7. Veerkrachtige mindset (cliëntenversie en verdieping)
- Uitbreiden gezonde gedragsverandering met een extra aandachtspunt en het vinden van een accountability partner
- NB Firstbeat Life blijft beschikbaar voor de cursist om te meten

Programma cursusdag 2 (fysieke bijeenkomst)

- Nabespreken modules 4 t/m 7 Mijn Leefstijl Plan cursus
- Oefening Commitment check-up gesprek
- Motiverende Gespreks Voering (cursist ontvangt “Waaier Motiverende gespreksvoering”)
- MGv: Kernvaardigheid Luisteren en vragen stellen
- Lichaam-geest verbinding (3 breinen, nervus vagus)
- Technieken voor het creëren van kalmte en verbetering introspectie
- Leren werken met de “gedragsversterkingskaart”
- MGv: Kernvaardigheden Bevestigen / bekrachtigen / samenvatten

Huiswerk

- Start casus: cliënt uitkiezen, MLP vragenlijst laten invullen en rapportage doorspreken
- Uitbreiden gezonde gedragsverandering met een extra aandachtspunt.
Doorgaan met meten effect en commitment.

Programma online interactieve bijeenkomst 2

- Nabespreking huiswerkopdracht en bespreken voortgang eigen gedragsverandering
- Kernvaardigheid Informatie uitwisselen
- Aanpak afstemmen op persoonlijkheid

Huiswerk

- Zelf invullen MBTI en cliënt MBTI laten invullen
- Doorgaan met begeleiden cliënt met extra aandacht voor informatie uitwisselen en de match tussen gedragsveranderstrategie en persoonlijkheid

Programma cursusdag 3 (fysieke bijeenkomst)

- Nabespreken huiswerk
- Relatie therapeut – cliënt opbouwen en onderhouden
- Belemmerende factoren bij gedragsverandering herkennen en aanpakken
- Omgaan met terugval
- Eigen belemmerende factoren en valkuilen herkennen en aanpakken

Huiswerk

- Reflectieverslag
 - Eigen gedragsverandering
 - Casusbeschrijving

Inbegrepen in deze cursus

- Online modules
 - Cliëntencursus “Mijn Leefstijl Plan”
 - Verdiepingsmodules “Mijn Leefstijl Plan”
 - Verdiepingsmodule “Gedragsverandering”
- 5 bijeenkomsten (3 fysiek, 2 online)
 - Cursusmap met handout dia’s
 - USB stick met aanvullende informatie
 - Lunch op de cursusedagen
- Waaier “Motiverende gespreksvoering”
- Half jaar abonnement Firstbeat Life (hartslagmeting)