

Studiehandleiding cursus “Gezondheidspsychologie”

Inleiding

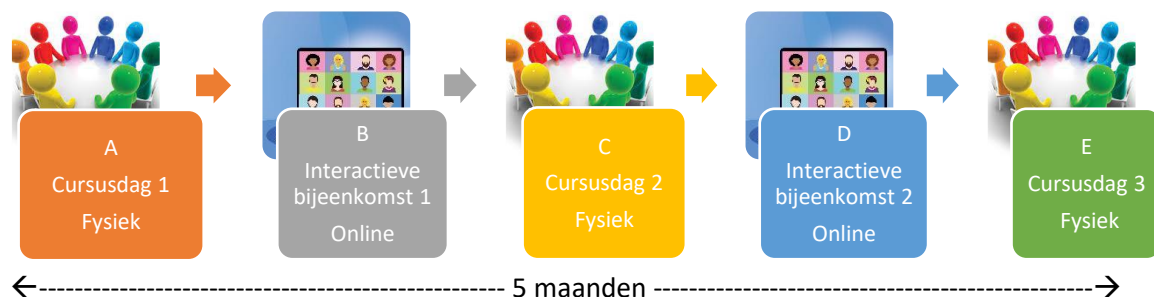
Volgens de Wereld Gezondheidsraad (WHO) leidt een ongezonde leefstijl tot een toenemend aantal chronische ziekten en de voorspelling is dat 80% van de gezondheidsproblemen voorkomen of behandeld kan worden door aanpassing van leefstijl. Het blijkt echter lastig om gezond te leven in een maatschappij met mogelijkheden en verleidingen die weinig meer te maken hebben met natuurlijke behoeftes.

Er is een stijgende behoefte aan therapeuten met kennis over de invloed van leefstijl op de fysieke en mentale gezondheid en een vaardigheid om mensen te begeleiden bij het proces van gezonde gedragsverandering. Je kunt daarbij denken aan leefstijlbegeleiding als losstaande hulpvraag, maar het is ook goed om te beseffen dat een behandeling (of je nu werkt in de somatische of geestelijke gezondheidszorg) beter zal verlopen als de leefstijl van de cliënt in de begeleiding betrokken wordt.

Leefstijl gaat niet alleen over slaap, voeding en beweging, maar ook over innerlijke balans, over in verbinding zijn met jezelf en met je omgeving, over het maken van keuzes die bij je passen en over de manier van omgaan met alles wat op je pad komt. Deze elementen zijn vervat in het holistische model “Mijn Leefstijl Plan”, ontwikkeld door docenten Daniëlle Matto en Erik Van den Top. Dit model staat aan de basis van de cursus “Gezondheidspsychologie”.

Inhoud van de cursus

De cursus “Gezondheidspsychologie” biedt een afwisseling van fysieke bijeenkomsten en online leren binnen een periode van 5 maanden. Het zelf ervaren staat centraal! De cursist doorloopt zelf het proces van gezonde gedragsverandering en gaat een cliënt begeleiding bij eenzelfde proces. De bijeenkomsten (3 fysiek en 2 online) hebben als doel het oefenen met en ervaren van de aangeboden technieken. Onderstaand schema laat de opbouw van de cursus zien:



Inbegrepen in de cursus

- 3 fysieke bijeenkomsten (09:30 – 17:00) met lunch
- 2 online interactieve bijeenkomsten
- Online modules (cliëntencursus en verdiepingmodules)
- Cursusmap met handout dia's
- USB stick met aanvullende informatie
- Waaier “Motiverende gespreksvoering”
- Half jaar abonnement Firstbeat Life (hartslagmeting)

Overzicht van de 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)

Studieplan overzicht

Tijdspad	Onderdeel cursus	Opdrachten
Maand 1	Vorbereidende opdracht Cursusdag 1 (fysiek, 1 dag) Huiswerk	<ul style="list-style-type: none"> • Invullen “Mijn Leefstijl Plan” vragenlijst en bestuderen rapportage • Bestuderen online module “Gedragsverandering” • Combinatie theorie en praktijk • Firstbeat Life meerdaagse hartslagmeting. NB Firstbeat Life blijft een half jaar beschikbaar voor de cursist om te meten • Bestuderen modules 1 t/m 3 van de cursus
Maand 2	Eigen gedragsverandering Online bijeenkomst (1 uur) Huiswerk	<ul style="list-style-type: none"> • Zelf met een gedragsveranderingsstrategie experimenteren • beantwoorden vragen en vervolg theorie • Bestuderen modules 4 t/m 7 van de cursus “Mijn Leefstijl Plan” • Het vinden van een accountability partner
Maand 3	Eigen gedragsverandering Cursusdag 2 (fysiek, 1 dag) Huiswerk	<ul style="list-style-type: none"> • Uitbreiden gezonde gedragsverandering met een extra aandachtspunt • Combinatie theorie en praktijk • Start casus: cliënt uitkiezen, MLP vragenlijst laten invullen en rapportage doorspreken

Maand 4	Eigen gedragsverandering Cliënt begeleiden Online bijeenkomst (1 uur)	<ul style="list-style-type: none"> • Uitbreiden gezonde gedragsverandering met een extra aandachtspunt. Doorgaan met meten effect en commitment. • Motiverende gespreksvoering oefenen met cliënt • beantwoorden vragen en vervolg theorie
Maand 5	Huiswerk Cliënt begeleiden Cursusdag 3 (fysiek, 1 dag)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Combinatie theorie en praktijk
Maand 6	Huiswerk	<ul style="list-style-type: none"> • Reflectieverslag <ul style="list-style-type: none"> ○ Eigen gedragsverandering ○ Casusbeschrijving

Uitgewerkte agenda van de 5 bijeenkomsten

Cursusdag 1 (fysieke bijeenkomst)

Docent Daniëlle Matto

- 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

Online interactieve bijeenkomst 1

Docenten Daniëlle Matto & Erik van den Top

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

Programma cursusdag 2 (fysieke bijeenkomst)

Docent Daniëlle Matto

- 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

Programma online interactieve bijeenkomst 2

Docenten Daniëlle Matto & Erik van den Top

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

Programma cursusdag 3 (fysieke bijeenkomst)

Docent Daniëlle Matto

- 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

Docenten

Daniëlle Matto

Zelfstandig gevestigd GZ-psycholoog. Holistisch geïntereerd.
Werkzaam in de basis GGZ.

Specialisaties op het gebied van stressmanagement en biofeedback.

In aanvulling op de klinische praktijk werkzaam als docent bij- en nascholing (HBO/WO niveau) voor psychologen en (psychosomatisch) fysiotherapeuten op het gebied van biofeedback en evidence-based toepassingen van biofeedback.



- GZ-psycholoog met eerstelijnsregistratie
- Biofeedback therapeut (BCIA BCB/HRV, Firstbeat)
- Overige opleidingen:
 - CSR (Chronische Stress Reversal)
 - AVE (Audio Visuele Entrainment)
 - Medische basiskennis volgens Plato richtlijnen
- Websites: www.krachtdoorbalans.nl / www.vitaliteitdoorbalans.nl

Erik van den Top

Zelfstandig gevestigde Wellness & Performance Coach. Holistisch geïntereerd. Specialisaties op het gebied van positieve psychologie, leefstijl, voeding en biofeedback. In aanvulling op de klinische praktijk werkzaam als docent en onderzoeker aan de universiteit van Auckland, Nieuw Zeeland.



- Internationaal gecertificeerd coach (International Coach Federation)
- Certified in Applied Positive Psychology
- Leefstijl- en voedingsdeskundige (Australian society of Lifestyle medicine)
- Biofeedback therapeut (BCIA HRV, Firstbeat)
- Website: www.transformativeinsights.co.nz

Studiebelasting

Contacturen: 20

Zelfstudie uren: 16*

*) 16 uur betreft de tijd benodigd voor het actief doornemen van de online modules.

Daarnaast is tijd nodig voor het werken aan eigen gezonde gedragsverandering en aan het begeleiden van een cliënt.

Eindopdracht is het schrijven van een reflectieverslag (max 2 A4)

Cursuslocatie fysieke bijeenkomsten

Eenhoorn Amersfoort

Barchman Wuytierslaan 2

3818 LH Amersfoort

(tegenover station Amersfoort)

Kosten cursus Gezondheidspsychologie

€ 1495,00

Data cursus

Zie website scholingsaanbieder

www.biofeedbackworkshops.eu

Inschrijving

Zie website scholingsaanbieder

www.biofeedbackworkshops.eu

Scholingsaanbieder

Biofeedback Workshops Europe

Postbus 555

3800 AN Amersfoort

www.biofeedbackworkshops.eu