



2-daagse training Evidence-based LeefstijlCoaching

Beschrijving

In de training Evidence-based LeefstijlCoaching leer je om jouw begeleiding en coaching te voeden met evidence-based gedragsveranderingstechnieken. Je leert over de achtergrond en psychologie van gedragsverandering. Ook leer je hoe je deze inzichten in de dagelijkse praktijk kunnen gebruiken.

Deze 2-daagse training is opgebouwd aan de hand van de onderwerpen van de Coachkaarten Positieve Leefstijlverandering. Deelnemers krijgen ook de beschikking over de coachkaarten, maar kunnen de opgedane kennis ook los daarvan toepassen in hun praktijk.

In het eerste deel van de training komen positieve gezondheid, de BRAVO-leefstijlgedragingen, de analyse en bewustwordingsfase, motivatie voor gedragsverandering en het formuleren van doelen aan bod. In het tweede deel komen de kloof tussen intentie en gedrag, de actiefase en het omgaan met terugval en weerstand aan bod.

Leerdoelen

- Inzicht krijgen in de psychologie achter gedragsverandering
- Kunnen werken vanuit het concept van positieve gezondheid
- Kennis en inzicht in de BRAVO-leefstijlgedragingen
- Een sterke-zwakke analyse kunnen uitvoeren met een coachee
- Een sociale omgeving scan kunnen maken
- De dwingende noodzaak voor gedragsverandering kunnen achterhalen
- Inzicht in de motivatie voor gedragsverandering en deze kunnen versterken
- In staat zijn om SMART toenaderingsdoelen te formuleren
- In staat zijn om actieplannen te formuleren
- Inzicht in vaardigheden die nodig zijn voor gedragsverandering
- Inzicht in het proces dat ten grondslag ligt aan terugval(momenten)
- Interventies kunnen toepassen op verschillende momenten in het terugvalproces
- Inzicht hebben in de weerstanden die kunnen optreden bij gedragsverandering

Docenten

De training wordt gegeven door prof.dr. Ingrid Steenhuis en Dhr. Wil Overtoom, auteurs van het boek Positieve leefstijlverandering en van de Coachkaarten Positieve leefstijlverandering. Hun missie is het vertalen van wetenschappelijke inzichten over leefstijl en gedrag naar de praktijk. Zij hebben veel ervaring in het trainen van zorgprofessionals op het gebied van leefstijl en gedragsverandering.

Data en locatie

Zie voor data en locatie de website: <https://brickhouseacademy.nl/evidence-based-leefstijlcoaching-2/>

Investing

632,- (BTW-vrij). Dit is inclusief Coachkaarten, het boek Positieve leefstijlverandering en andere lesmaterialen. Tevens inclusief koffie, thee en lunch.

Brickhouse Academy is een CRKBO-geregistreerde instelling.