

## Dagindeling

<b>AM</b>	09.30 uur - 12.30 uur les inclusief pauze
<b>Lunch</b>	12.30 uur - 13.30 uur lunch (verzorgd)
<b>PM</b>	13.30 uur - 16.30 uur les inclusief pauze

**N.B.** De lesdata zijn definitief. Wijzigingen in het programma zijn onder voorbehoud.

### Start module 1: gezond leven, gezonde gewoontes

#### Dag 1 16 september 2021

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Introductie en kennismaking
PM	Prof. dr. Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid, Vrije Universiteit Amsterdam	Leefstijlgerelateerde aandoeningen en lifestyle veranderingen in een obesogene omgeving

#### Dag 2 30 september 2021

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Everdien van der Leek, diëtist en gezondheidswetenschapper, Corpus Mentis Leiden	Inleiding Voedingsleer, effect van voeding op de gezondheid, energie-inname en activiteit
PM	Veronica Janssen, medisch psycholoog, LUMC	Motivatie en fases van gedragsverandering (inleiding op het coachen)

#### Dag 3 14 oktober 2021

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Mw. M. Ros, bewegingswetenschapper, Kenniscentrum Sport	Beweging en gezondheid, bewegingsplan, belastbaarheid en beperkingen
PM	Sander Kersten, professor Molecular Nutrition, Wageningen University & Research	Basisfysiologie: hormoonsystemen, metabolisme, lichamelijke verandering

#### Dag 4 28 oktober 2021

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Everdien van der Leek, diëtist en gezondheidswetenschapper, Corpus Mentis Leiden	Voedingsleer, verschillende eetpatronen, supplementen, zoetstoffen etc.
PM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Praktijkmiddag: energizers, eet- en beweegdagboek en basisvaardigheden gesprekstechnieken

#### Dag 5 11 november 2021

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Bert van der Horst, bijzonder hoogleraar Chronobiologie & Gezondheid, Erasmus MC	Slaapfysiologie- en pathologie
PM	Mw. M. Ros, bewegingswetenschapper, Kenniscentrum Sport	Beweging in de praktijk

**Dag 6 25 november 2021**

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Harm Krugers, associate professor Stress, emotions and memory, Universiteit van Amsterdam	Stressfysiologie- en pathologie
PM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Praktijkmiddag; energizer, intervisie, slaap- en stressdagboek

**Dag 7 9 december 2021**

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Mireille Serlie, hoogleraar Inwendige Geneeskunde, Amsterdam UMC	De pathogenese van obesitas
PM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Praktijkmiddag; casuïstiek

**Start module 2: coaching en gedragsverandering****Dag 8 13 januari 2022**

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Aftrap module 2
PM	Rogier Berghauser Pont (IPH), trainer Positieve Gezondheid, Institute for Positive Health	Positieve Gezondheid deel 1

**Dag 9 27 januari 2022**

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Mw. I van de Lagemaat, trainingsacteur, Improduct, Haarlem	Coaching motiverende gesprekstechnieken
PM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Praktijkmiddag; de coachende houding

**Dag 10 10 februari 2022**

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Coaching; oplossingsgericht werken en omgaan met weerstand
PM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Praktijkmiddag; coaching en wetenschap

**Dag 11 24 februari 2022**

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Rogier Berghauser Pont (IPH), trainer Positieve Gezondheid, Institute for Positive	Positieve Gezondheid deel 2
PM	Health Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Praktijkmiddag coaching; intervisie

**Dag 12 10 maart 2022**

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Coaching met simulatiecoachee
PM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Praktijkmiddag; intervisie en voorbereiding examen

**Dag 13 24 maart 2022: Examen coachingsgesprek**

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM en PM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd) Marcella Hallemeesch, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd) Erik Westein, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Vaardigheidsexamen coaching

**Start module 3: in de praktijk****Dag 14 7 april 2022**

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Everdien van der Leek, diëtist en gezondheidswetenschapper, Corpus Mentis Leiden	Verdieping voedingsleer
PM	Noor Willemsen, bewegingswetenschapper, Kenniscentrum Sport	Beweging in de praktijk

**Dag 15 21 april 2022**

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Introductie in GLI
PM	Eva Sophie Ridderikhoff, yogadocent, Yogadreams	Ontspanningsoefeningen in de praktijk, yoga

**Dag 16 12 mei 2022**

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie Radboudumc en hoofd van Centrum voor Mindfulness Nijmegen	Introductie in GLI
PM	Drs. L.U. Biter	Metabole operaties voor overgewicht en andere ziektes zoals diabetes

**Inleveren zelfreflectieverslag uiterlijk op 19 mei 2022****Dag 17 19 mei 2022**

	<b>Docent</b>	<b>Onderwerp</b>
AM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Geven van Workshops / Praktijkvoering – wat komt erbij kijken en wat is nodig om aan te sluiten bij de GLI?
PM	Marjolein Streur, leefstijlcoach en gezondheidswetenschapper Marieke Vogels, leefstijlcoach (BLCN geaccrediteerd)	Plan maken voor in de praktijk – wat ga je doen? Vorbereiding examen

**Dag 18 2 juni 2022: de eindtoets wordt afgenomen van 11.00-12.30 uur**

AM	Kennistoets module 1, 2 & 3
PM	Herkansing coachingsexamen