

Programma opleiding tot Cognitieve Fitness trainer

- Lesdag 1:
- Basis Neurowetenschap
 - Werking CF principes + onderzoek
 - Opzet CF programma
 - Achtergrond hartcoherentie
 - Praktijkles ondergaan - introductie

- Lesdag 2:
- CF – geheugen en concentratie
 - Achtergrond Mindfulness
 - Praktijkles ondergaan Blok 1
 - Didactische werkvormen
 - Praktijkoefening 1

- Lesdag 3:
- CF – logica en ruimtelijk inzicht
 - Achtergrond progressieve relaxatie
 - Praktijkles ondergaan Blok 2
 - Gebruik werkboek deelnemers
 - Praktijkoefening 2

- Lesdag 4:
- CF – coördinatie en reactie
 - In ontspanning bewegen
 - Praktijkles ondergaan Blok 3
 - Voeding en hersenen
 - Praktijkoefening 3

- Lesdag 5:
- Verdieping CF en neuro-wetenschap
 - Specifieke doelgroepen (NAH, etc.)
 - Deel 2 didactische werkvormen
 - Praktijkoefening 4

- Lesdag 6:
- Uitrollen CF in de praktijk
 - Praktijkopdracht alternatieve oefening – gericht op differentiëren.
 - Theorietoets
 - Certificaat uitreiking

Tussen alle lesdagen wordt er gebruik gemaakt van een online leerplatform waarin verdiepende lesstof beschikbaar wordt gesteld. Tussen lesdag 4 en 5 dient een praktijk video te worden ingeleverd. Deze is onderdeel van de eindtoets om het certificaat te behalen.