



MODULE HEALTHCOACH

VAN VERANDEREN NAAR VOLHOUDEN



De meest compacte en complete leefstijlmodule

Kennis van gezondheid

Het kunnen scheiden van feiten en fabels is belangrijk, omdat je alleen het beste wil bieden. Zeker als het gaat om een onderwerp als gezondheid. Daarom gaan we de diepte in.

Coachen en trainen

Met kennis alleen kom je er niet en daarom helpen we mensen niet alleen met veranderen, maar vooral met volhouden. Met coachen en trainen help je cliënten ontdekken en te ontwikkelen wat voor hen werkt.

Leerdoelen



Realistische doelen stellen

Het stellen van doelen is niet zo gemakkelijk als dat het lijkt, omdat je te maken hebt met wat mensen denken dat ze willen, wat ze denken dat je wilt horen en een gebrek aan kennis over wat realistisch is. Als healthcoach neem je dat allemaal mee.



Leer effectief coachen

Coachen betekent dat je helpt met de betekenis te veranderen van zaken en gebeurtenissen. Gezondheid hoeft namelijk niet altijd voor iedereen evenveel waarde te hebben, totdat de betekenis verandert. Het is een belangrijke vaardigheid van de healthcoach



Leer alles over gezondheid

Gezondheid is niet het gevolg van een wondermiddel, maar een mix van geluk en gedrag. Beiden hebben invloed op wat er in je lichaam gebeurt. Een Healthcoach moet op basis daarvan helpen bepalen wat de beste aanpak is en die is daarmee nogal persoonlijk



Leer cliënten vaardigheden

Elk jaar nemen mensen voor om te veranderen en dat lukt ook. Ze investeren en ze halen succes, maar toch beginnen ze het jaar erop vaak van voor af aan. Dat komt omdat men niet leert hoe ze het moeten volhouden. Dat vereist vaardigheden. Als healthcoach kun jij ze die aanleren.

Dag 1

- Het belang van wetenschap
- Afnemen van een intake
- Gesprekstechnieken
- Realistische doelen stellen
- Motivatie en veranderingsbereidheid beïnvloeden
- Helpen met de wilskracht en focus te verhogen



Dag 2

- Humane energetica (energiebalans en –voorziening)
- Vaststellen van een (metabool) gezond gewicht
- Fysiologie en psychologie van bewegen
- Gezondheidseffecten van ontspannen en slapen
- Vaststellen en veranderen van onbewust gedrag



Dag 3

- Vaststellen van ongezond gewicht
- Gunstig beïnvloeden van prediabetes
- Gezonde voeding, fabels en feiten
- Begeleiden met voeding
- Alcohol, fysieke en/of sociale verslaving
- De kunst van het volhouden



Dag 4

- Preventie van veelvoorkomende welvaartzieken
- Het vegetarisch / veganistisch voedingspatroon
- Duurzaam voedingspatronen veranderen
- Het begeleiden van cliënten bij complexe leefstijlvraagstukken
- Stress en crisismanagement



Dag 5

- Geen nieuwe stof meer, maar samenvatten
- Oefenen met casuïstiek
- Q&A






Planning en logistiek

- Geen vooropleiding nodig, stof is op HBO niveau
- Voor wie? Leefstijlcoaches, diëtisten, artsen, fysieke trainers, paramedici, gewichtsconsulenten, aspirant professionals, etc.
- 5-7 uur huiswerk per week
- 5 Contactmoment 3 uur elke 2 weken om te oefenen
- Videopresentaties online en digitale syllabus
- Afsluiting theoretische toets voor certificaat
- Verschillen met Functioneel Coachen

Vorbereiding op afstand, evt ook les op afstand in een 'blended experience'





MHC downloads

Healthcoach Downloads


Bijlagen (6)

- 094240-healthcoach-vragenlijsten-202002.pdf
- 211953-syllabus-healthcoach-v202108.pdf
- 013335-mhc202108.3-handout-dag-3.pdf

✓ Toon meer bijlagen

Hier tref je de downloads voor de module Healthcoach onder de paperclip. Handout dag 1-4 zijn beschikbaar, dag 5 heeft mogelijk geen handout.

[Volgende les >](#)



Healthcoach 2021

8 MODULES • 28 LESSEN

- ✓ MHC 2020 Downloads
- ✓ **Healthcoach 2021 Lesdag 1**
- ✓ MHC Introductie
- ✓ Leeswerk lesdag 1 Healthcoach
- ✓ Video lesdag 1 Introductie Healthc...
- ✓ Video lesdag 1 Motivatietheorie
- ✓ Video lesdag 1 Functional intervie...
- ✓ Video MHC psychoneurobiologie va...
- ✓ Video MHC 1B: Vitabreak
- ✓ Videolesdag 1 Impulscontrole



MODULE HEALTHCOACH

VAN VERANDEREN NAAR VOLHOUDEN



De meest compacte en complete leefstijlmodule

Meer info: chivo.nl/healthcoach

Leerpunten

- Realistische doelen stellen
- Effectief coachen
- De fysiologie van gezondheid
- Aanleren van volhoudvaardigheden