



**MODULE HEALTHCOACH**  
VAN VERANDEREN NAAR VOLHOUDEN



**De meest compacte en complete leefstijlmodule**

**Kennis van gezondheid**  
Het kunnen scheiden van feiten en feitsels is belangrijk, omdat je alleen het beste wilt 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.

1202121

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Leerdoelen**

**Realistische doelen stellen**  
Het stellen van doelen is niet de gemakkelijkste van alle dingen, omdat we vaak denken dat we niet kunnen of dat we niet willen. Het is belangrijk om te weten dat een goed doel een combinatie is van 'willen' en 'kunnen'.

**Leer efficiënt coachen**  
Coachen is een proces dat je helpt om de mogelijkheden van een cliënt te ontdekken en te gebruiken. Het is belangrijk om te weten dat coachen niet alleen gaat om het stellen van doelen, maar ook om het vinden van oplossingen.

**Leer alles over gezondheid**  
Gezondheid is een breed begrip dat omvat fysieke, mentale, sociale en spirituele gezondheid. Het is belangrijk om te weten dat gezondheid niet alleen gaat om het voorkomen van ziekte, maar ook om het bevorderen van welzijn.

**Leer cliënten voorlichtingen**  
Een voorlichting is een educatieve tool die wordt gebruikt om mensen te helpen om hun gedrag te veranderen. Het is belangrijk om te weten dat voorlichtingen niet alleen gaan om het geven van informatie, maar ook om het helpen van mensen om hun gedrag te veranderen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**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

---

---

---

---

---

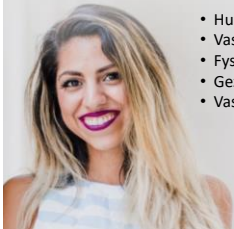
---

---

---

---

---



**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'**



---

---

---

---

---

---

---

---



MODULE HEALTHCOACH  
VAN VERANDEREN NAAR VOLHOUDEN



### De meest compacte en complete leefstijlmodule

Meer info: [chivo.nl/healthcoach](https://chivo.nl/healthcoach)

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

---

---

---

---

---

---

---

---