

Lesrooster hbo Leefstijlcoach 2018-2019

Vrijdag 10.00 – 16.30 uur Locatie: Groningen, Euroborg Offices. Boumaboulevard 71, 9723 ZS

Les	Modules	Datum	Opleidingen en Onderwerpen	Totaal:20 lesdagen
	Toegepaste Psychologie			
	Coaching	Zie lesrooster Coachen Groningen	Mentaal Coachen vanuit Positieve Psychologie	Lesdagen: 9
1	Inleiding in de Psychologie <i>Instromen is niet meer mogelijk</i>		Positieve Psychologie Persoonlijheidsleer	
2			Kracht Hormoonhuishouding	
3			Energie Vitaliteitsdriehoek	
4			Rust/ kalmte Stressfysiologie	
5			Negatief – Positief Broaden & Build theorie en Perma	
6			Gelukkig zijn Brein	
7			Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	
8			Persoonlijkheid	
9			Relaties met anderen Zingeving	
	Examen		Theorie en Praktijk	
	Counseling		Stressmanagement	4
10	Instromen najaar 2018	14-09-18	Stress; positief en negatief Stressoren	
11		28-09-19	Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens	
12		05-10-18	Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen	
13		19-10-18	Copingsstrategieën Tijmanagement	
	Voeding & Beweging		Voedingsleer	3
14		02-11-18	Het menselijk lichaam Spijsvertering en Stofwisseling	
15		16-11-18	Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname	
16		30-11-18	Voedingsvoorlichting Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/ -schema opstellen	
			Beweging	2
17		07-12-18	Beweging werkt Sportpsychologie Inactiviteit doelgroepen	
18		11-01-19	Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen	
	Gezondheid & Vitaliteit			2
19		25-01-19	Slaapcoaching	
20		08-02-19	Hormoonstelsel & Stofwisseling	