

Dag en lestijd: Vrijdag 10.00 – 16.30 uur

Locatie: Arnhem

Les	Modules	Datum	Opleidingen en Onderwerpen	Totaal:20 lesdagen
	Toegepaste Psychologie			
	Coaching		Mentaal Coachen vanuit Positieve Psychologie	Lesdagen: 9
1	Inleiding in de Psychologie	19-10-18	Positieve Psychologie Persoonlijkheidsleer	
2		02-11-18	Kracht Hormoonhuishouding	
3		16-11-18	Energie Vitaliteitsdrieluik	
4		30-11-18	Rust/ kalmte Stressfysiologie	
5		14-12-18	Negatief – Positief Broaden & Build theorie en Perma	
6		11-01-19	Gelukkig zijn Brein	
7		25-01-19	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	
8		08-02-19	Persoonlijkheid	
9		01-03-19	Relaties met anderen Zingeving	
	Counseling		Stressmanagement	4
10		22-03-19	Stress; positief en negatief Stressoren	
11		05-04-19	Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens	
12		19-04-19	Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen	
13		10-05-19	Copingsstrategieën Timemanagement	
	Voeding & Beweging		Voedingsleer	3
14		17-05-19	Het menselijk lichaam Spijvertering en Stofwisseling	
15		31-05-19	Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname	
16		21-06-19	Voedingsvoorlichting Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/ -schema opstellen	
			Beweging	2
17		30-08-19	Beweging werkt Sportpsychologie	

			Inactiviteit doelgroepen	
18		13-09-19	Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen	
	Gezondheid & Vitaliteit			
19		27-09-19	Slaapcoaching	1
20		11-10-19	Hormoonsysteem & Stofwisseling	1

Let wel: wijzigingen voorbehouden