

### Lesrooster hbo Leefstijlcoach Najaar 2018 (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
	<b>Toegepaste Psychologie</b>			
	<b>Coaching</b>		<b>Mentaal Coachen vanuit Positieve Psychologie</b>	<b>Lesdagen: 9</b>
1	Inleiding in de Psychologie	09-11-18	Positieve Psychologie Persoonlijheidsleer	
2		23-11-18	Kracht Hormoonhuishouding	
3		07-12-18	Energie Vitaliteitsdriehoek	
4		14-12-18	Rust/ kalmte Stressfysiologie	
5		11-01-19	Negatief – Positief Broaden & Build theorie en Perma	
6		25-01-19	Gelukkig zijn Brein	
7		08-02-19	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	
8		01-03-19	Persoonlijkheid	
9		15-03-19	Relaties met anderen Zingeving	
	<b>Counseling</b>		<b>Stressmanagement</b>	<b>4</b>
10		05-04-19	Stress; positief en negatief Stressoren	
11		19-04-19	Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens	
12		03-05-19	Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen	
13		17-05-19	Copingsstrategieën Tijdsmanagement	
	<b>Voeding &amp; Beweging</b>		<b>Voedingsleer</b>	<b>3</b>
14		07-06-19	Het menselijk lichaam Spijsvertering en Stofwisseling	
15		21-06-19	Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname	
16		05-07-19	Voedingsvoorlichting Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/ -schema opstellen	
			<b>Beweging</b>	<b>2</b>
17		30-08-19	Beweging werkt Sportpsychologie Inactiviteit doelgroepen	
18		13-09-19	Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen	
	<b>Gezondheid &amp; Vitaliteit</b>			<b>2</b>
19		04-10-19	<b>Slaapcoaching</b>	
20		18-10-19	<b>Hormoonstelsel &amp; Stofwisseling</b>	