

Lesrooster hbo Leefstijlcoach najaar 2018 (2018-2019)

Zaterdag 10.00 – 16.00 uur Locatie: Hoogeveen Bibliotheek

Les	Modules	Datum	Opleidingen en Onderwerpen	Totaal:20 lesdagen
	Toegepaste Psychologie			
	Coaching	Hoogeveen	Mentaal Coachen vanuit Positieve Psychologie	Lesdagen: 9
1	Inleiding in de Psychologie	03-11-18	Positieve Psychologie Persoonlijkheidsleer	
2		24-11-18	Kracht Hormoonhuishouding	
3		01-12-18	Energie Vitaliteitsdrieluik	
4		15-12-18	Rust/ kalmte Stressfysiologie	
5		12-01-19	Negatief – Positief Broaden & Build theorie en Perma	
6		26-01-19	Gelukkig zijn Brein	
7		09-02-19	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	
8		02-03-19	Persoonlijkheid	
9		16-03-19	Relaties met anderen Zingeving	
	Counseling		Stressmanagement	4
10		06-04-19	Stress; positief en negatief Stressoren	
11		20-04-19	Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens	
12		11-05-19	Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen	
13		18-05-19	Copingsstrategieën Timemanagement	
	Voeding & Beweging		Voedingsleer	3
14		08-06-19	Het menselijk lichaam Spijvertering en Stofwisseling	
15		22-06-19	Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname	
16		06-07-19	Voedingsvoorlichting Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/ -schema opstellen	
			Beweging	2
17		31-08-19	Beweging werkt Sportpsychologie Inactiviteit doelgroepen	
18		14-09-19	Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen	
	Gezondheid & Vitaliteit			2
19		05-10-19	Slaapcoaching	
20		19-10-19	Hormoonstelsel & Stofwisseling	

Let wel: wijzigingen voorbehouden