

Lesrooster Leefstijlcoach – voorjaar 2023

Vrijdag 10.00 – 16.00 uur Locatie: Groningen – Euroborg Offices

Les	Modules Toegepaste Psychologie	Datum	Opleidingen en Onderwerpen	Totaal:20 lesdagen
	Coaching		Mentaal Coachen vanuit Positieve Psychologie	Lesdagen: 9
1		03-11-23	Positieve Psychologie Persoonlijkheidsleer	
2		17-11-23	Kracht Hormoonhuishouding	
3		01-12-23	Energie Vitaliteitsdrieluik	
4		15-12-23	Rust/ kalmte Stressfysiologie	
5		12-01-24	Negatief – Positief Broaden & Build theorie en Perma	
6		26-01-24	Gelukkig zijn Brein	
7		09-02-24	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	
8		16-02-24	Persoonlijkheid	
9		01-03-24	Relaties met anderen Zingeving	
	Examen landelijk			
	Counseling		Stressmanagement	4
10	Voorjaar 2023 Start Leefstijlcoach	31-03-23	Stress; positief en negatief Stressoren	
11		21-04-23	Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens	
12		12-05-23	Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen	
13		19-05-23	Copingsstrategieën Timemanagement	
	Voeding & Beweging		Voedingsleer	3
14		16-06-22	Het menselijk lichaam Spijsvertering en Stofwisseling	
15		30-07-23	Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname	
16		14-07-23	Voedingsvoorlichting Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/-schema opstellen	
			Beweging	2
17		08-09-23	Beweging werkt Sportpsychologie Inactiviteit doelgroepen	
18		22-09-23	Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen	
	Gezondheid & Vitaliteit			2
19		06-10-23	Slaapcoaching	
20		20-10-23	Hormoonstelsel & Stofwisseling	

Let wel: wijzigingen voorbehouden