

### Lesrooster Leefstijlcoach najaar 2024

Lesdag zaterdag 10.00 – 16.00 uur Locatie: Ruinen, voor de Blanken 33, 7963 RP

Les	Modules Toegepaste Psychologie	Datum	Opleidingen en Onderwerpen	Totaal:20 lesdagen
	<b>Coaching</b>		<b>Mentaal Coachen vanuit Positieve Psychologie</b>	<b>Lesdagen: 9</b>
1		16-11-24	Positieve Psychologie Persoonlijkheidsleer	
2		30-11-24	Kracht Hormoonhuishouding	
3		14-12-24	Energie Vitaliteitsdrieluik	
4		11-01-25	Rust/ kalmte Stressfysiologie	
5		25-01-25	Negatief – Positief Broaden & Build theorie en Perma	
6		08-02-25	Gelukkig zijn Brein	
7		08-03-25	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	
8		22-03-25	Persoonlijkheid	
9		05-04-25	Relaties met anderen Zingeving	
	<b>Counseling</b>		<b>Stressmanagement</b>	<b>4</b>
10		12-04-25	Stress; positief en negatief Stressoren	
11		10-05-25	Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens	
12		17-05-25	Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen	
13		14-06-25	Copingsstrategieën Timemanagement	
	<b>Voeding &amp; Beweging</b>		<b>Voedingsleer</b>	<b>3</b>
14		21-06-25	Het menselijk lichaam Spijsvertering en Stofwisseling	
15		12-07-25	Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname	
16		06-09-25	Voedingsvoorlichting Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/ -schema opstellen	
			<b>Beweging</b>	<b>2</b>
17		20-09-25	Beweging werkt Sportpsychologie Inactiviteit doelgroepen	
18		04-10-25	Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen	
	<b>Gezondheid &amp; Vitaliteit</b>			<b>2</b>
19		02-11-25	<b>Slaapcoaching</b>	
20		15-11-25	<b>Hormoonsysteem &amp; Stofwisseling</b>	

Let wel: wijzigingen voorbehouden