

Lesrooster Leefstijlcoach voorjaar 2024

Lesdag- Vrijdag 10.00 – 16.00 uur Locatie: Groningen, Boumaboulevard 71, 9723 ZS

| Les | Modules Toegepaste Psychologie | Datum | Opleidingen en Onderwerpen | Totaal:20 lesdagen |
|-----|------------------------------------|----------|--|--------------------|
| | Coaching | | Mentaal Coachen vanuit Positieve Psychologie | Lesdagen: 9 |
| 1 | | 26-04-24 | Positieve Psychologie Persoonlijkheidsleer | |
| 2 | | 10-05-24 | Kracht Hormoonhuishouding | |
| 3 | | 07-06-24 | Energie Vitaliteitsdrieluik | |
| 4 | | 21-06-24 | Rust/ kalmte Stressfysiologie | |
| 5 | | 05-07-24 | Negatief – Positief Broaden & Build theorie en Perma | |
| 6 | | 19-07-24 | Gelukkig zijn Brein | |
| 7 | | 06-09-24 | Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid | |
| 8 | | 08-09-24 | Persoonlijkheid | |
| 9 | | 04-10-24 | Relaties met anderen Zingeving | |
| | Counseling | | Stressmanagement | 4 |
| 10 | | 18-10-24 | Stress; positief en negatief Stressoren | |
| 11 | | 01-11-24 | Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens | |
| 12 | | 15-11-24 | Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen | |
| 13 | | 29-11-24 | Copingsstrategieën Timemanagement | |
| | Voeding & Beweging | | Voedingsleer | 3 |
| 14 | | 13-12-24 | Het menselijk lichaam Spijvertering en Stofwisseling | |
| 15 | | 10-01-25 | Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname | |
| 16 | | 24-01-25 | Voedingsvoorlichting Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/ -schema opstellen | |
| | | | Beweging | 2 |
| 17 | | 07-02-25 | Beweging werkt Sportpsychologie Inactiviteit doelgroepen | |
| 18 | | 21-02-25 | Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen | |
| | Gezondheid & Vitaliteit | | | 2 |
| 19 | | 14-03-25 | Slaapcoaching | |
| 20 | | 28-03-25 | Hormoonsysteem & Stofwisseling | |

Let wel: wijzigingen voorbehouden