

Lesrooster Leefstijlcoach najaar 2023

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
	Coaching		Mentaal Coachen vanuit Positieve Psychologie	Lesdagen: 9
1	Start november 2024 Instroom april 2024 Zie hieronder		Positieve Psychologie Persoonlijkheidsleer	
2			Kracht Hormoonhuishouding	
3			Energie Vitaliteitsdriehoek	
4			Rust/ kalmte Stressfysiologie	
5			Negatief – Positief Broaden & Build theorie en Perma	
6			Gelukkig zijn Brein	
7			Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	
8			Persoonlijkheid	
9			Relaties met anderen Zingeving	
	Counseling		Stressmanagement	4
10	Instream 2024	06-04-24	Stress; positief en negatief Stressoren	
11		20-04-24	Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens	
12		11-05-24	Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen	
13		25-05-24	Copingsstrategieën Timemanagement	
	Voeding & Beweging		Voedingsleer	3
14		08-06-24	Het menselijk lichaam Spijvertering en Stofwisseling	
15		22-06-24	Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname	
16		06-07-24	Voedingsvoorlichting Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/-schema opstellen	
			Beweging	2
17		07-09-24	Beweging werkt Sportpsychologie Inactiviteit doelgroepen	
18		21-09-24	Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen	
	Gezondheid & Vitaliteit			2
19		05-10-24	Slaapcoaching	
20		19-10-24	Hormoonstelsel & Stofwisseling	

Let wel: wijzigingen voorbehouden