 ***Lesrooster Leefstijlcoach najaar 2023***

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Les** | **Modules**  **Toegepaste Psychologie** | **Datum**  **2017-2018……** | **Opleidingen en Onderwerpen** | **Totaal:20**  **lesdagen** |
|  | **Coaching** |  | **Mentaal Coachen**  **vanuit Positieve Psychologie** | **Lesdagen: 9** |
| 1 |  | 28-10-23 | Positieve Psychologie  Persoonlijkheidsleer |  |
| 2 |  | 11-11-23 | Kracht  Hormoonhuishouding |  |
| 3 |  | 25-11-23 | Energie  Vitaliteitsdrieluik |  |
| 4 |  | 09-12-23 | Rust/ kalmte  Stressfysiologie |  |
| 5 |  | 16-12-23 | Negatief – Positief  Broaden & Build theorie  en Perma |  |
| 6 |  | 13-01-24 | Gelukkig zijn  Brein |  |
| 7 |  | 27-01-24 | Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid |  |
| 8 |  | 10-02-24 | Persoonlijkheid |  |
| 9 |  | 02-03-24 | Relaties met anderen  Zingeving |  |
|  | **Counseling** |  | **Stressmanagement** | 4 |
| 10 |  | 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  Spijsvertering 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 | **Hormoonsysteem & Stofwisseling** |  |

*Let wel: wijzigingen voorbehouden*