

### Lesrooster Leefstijlcoach voorjaar 2025 - Instroommomenten

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

	Modules	Datum	Opleidingen en onderwerpen	Totaal:20 lesdagen
	<b>Counseling</b>		<b>Stressmanagement</b>	4
1		18-10-24	Stress; positief en negatief Stressoren	
2		01-11-24	Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens	
3		15-11-24	Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen	
4		29-11-24	Copingsstrategieën Timemanagement	
	<b>Voeding &amp; Beweging</b>		<b>Voedingsleer</b>	3
5	<b>Instream dec. 2024</b>	13-12-24	Het menselijk lichaam Spijsvertering en Stofwisseling	
6		10-01-25	Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname	
7		24-01-25	Voedingsvoorlichting Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/ -schema opstellen	
			<b>Beweging</b>	2
8	<b>Instream feb. 2025</b>	07-02-25	Beweging werkt Sportpsychologie Inactiviteit doelgroepen	
9		21-02-25	Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen	
	<b>Gezondheid &amp; Vitaliteit</b>			2
10		14-03-25	<b>Slaapcoaching</b>	
11		28-03-25	<b>Hormoonstelsel &amp; Stofwisseling</b>	
	Toegepaste Psychologie	Datum	Opleidingen en Onderwerpen	Totaal:20 lesdagen
	<b>Coaching Instream april 2025</b>		<b>Mentaal Coachen vanuit Positieve Psychologie</b>	<b>Lesdagen: 9</b>
12	<b>Start 2025</b>	11-04-25	Positieve Psychologie Persoonlijkhedsleer	
13		09-05-25	Kracht Hormoonhuishouding	
14		23-05-25	Energie Vitaliteitsdriehoek	
15		06-06-25	Rust/ kalmte Stressfysiologie	
16		20-06-25	Negatief – Positief Broaden & Build theorie en Perma	
17		04-07-25	Gelukkig zijn Brein	
18		29-08-25	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	
19		12-09-25	Persoonlijkheid	
20		26-09-25	Relaties met anderen Zingeving	

Let wel: wijzigingen voorbehouden