

Lesrooster Leefstijlcoach voorjaar 2025

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		12-04-25	Positieve Psychologie Persoonlijheidsleer	
2		10-05-25	Kracht Hormoonhuishouding	
3		17-05-25	Energie Vitaliteitsdrieluik	
4		14-06-25	Rust/ kalmte Stressfysiologie	
5		21-06-25	Negatief – Positief Broaden & Build theorie en Perma	
6		05-07-25	Gelukkig zijn Brein	
7		30-08-25	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	
8		13-09-25	Persoonlijkheid	
9		27-09-25	Relaties met anderen Zingeving	
	Counseling		Stressmanagement	4
10		04-10-25	Stress; positief en negatief Stressoren	
11		11-10-25	Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens	
12		01-11-25	Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen	
13		15-11-25	Copingsstrategieën Timemanagement	
	Voeding & Beweging		Voedingsleer	3
14		29-11-25	Het menselijk lichaam Spijvertering en Stofwisseling	
15		13-12-25	Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname	
16		20-12-25	Voedingsvoorlichting Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/ -schema opstellen	
			Beweging	2
17		10-01-26	Beweging werkt Sportpsychologie Inactiviteit doelgroepen	
18		24-01-26	Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen	
	Gezondheid & Vitaliteit			2
19		07-02-26	Slaapcoaching	
20		21-02-26	Hormoonstelsel & Stofwisseling	

Let wel: wijzigingen voorbehouden