

## Lesrooster Leefstijlcoach najaar 2025

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

| Les | Modules<br>Toegepaste<br>Psychologie                                        | Datum    | Opleidingen en Onderwerpen                                                                                      | Totaal:20<br>lesdagen  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|     | <b>Coaching</b>                                                             |          | <b>Mentaal Coachen<br/>vanuit Positieve Psychologie</b>                                                         | <b>Lesdagen:<br/>9</b> |
| 1   | Module 1<br>zie het lesrooster<br>Voorjaar 2026                             |          | Positieve Psychologie<br>Persoonlijheidsleer                                                                    |                        |
| 2   |                                                                             |          | Kracht<br>Hormoonhuishouding                                                                                    |                        |
| 3   |                                                                             |          | Energie<br>Vitaliteitsdrieluik                                                                                  |                        |
| 4   |                                                                             |          | Rust/ kalmte<br>Stressfysiologie                                                                                |                        |
| 5   |                                                                             |          | Negatief – Positief<br>Broaden & Build theorie<br>en Perma                                                      |                        |
| 6   |                                                                             |          | Gelukkig zijn<br>Brein                                                                                          |                        |
| 7   |                                                                             |          | Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid                                                                            |                        |
| 8   |                                                                             |          | Persoonlijkheid                                                                                                 |                        |
| 9   |                                                                             |          | Relaties met anderen<br>Zingeving                                                                               |                        |
|     | <b>Counseling</b>                                                           |          | <b>Stressmanagement</b>                                                                                         | <b>4</b>               |
| 10  | Start nieuwe groep<br>Leefstijlcoach<br>najaar 2025<br>Instroom najaar 2025 | 04-10-25 | Stress; positief en negatief<br>Stressoren                                                                      |                        |
| 11  |                                                                             | 11-10-25 | Omgaan met stress en (werk)druk<br>Emoties en Gevoelens                                                         |                        |
| 12  |                                                                             | 01-11-25 | Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen                                                                       |                        |
| 13  |                                                                             | 15-11-25 | Copingsstrategieën<br>Timemanagement                                                                            |                        |
|     | <b>Voeding &amp; Beweging</b>                                               |          | <b>Voedingsleer</b>                                                                                             | <b>3</b>               |
| 14  |                                                                             | 29-11-25 | Het menselijk lichaam<br>Spijsvertering en Stofwisseling                                                        |                        |
| 15  |                                                                             | 13-12-25 | Macro- en micronutriënten<br>Energieverbruik en energieopname                                                   |                        |
| 16  |                                                                             | 10-01-26 | Voedingsvoorlichting<br>Voedingsnormen en richtlijnen<br>Voedingsanamnese en Voedingsplan/ -schema<br>opstellen |                        |
|     |                                                                             |          | <b>Beweging</b>                                                                                                 | <b>2</b>               |
| 17  |                                                                             | 24-01-26 | Beweging werkt<br>Sportpsychologie<br>Inactiviteit doelgroepen                                                  |                        |
| 18  |                                                                             | 07-02-26 | Functionele testen en metingen<br>Beweegschema opstellen                                                        |                        |
|     | <b>Gezondheid &amp;<br/>Vitaliteit</b>                                      |          |                                                                                                                 | <b>2</b>               |
| 19  |                                                                             | 21-02-26 | <b>Slaapcoaching</b>                                                                                            |                        |
| 20  |                                                                             | 07-03-26 | <b>Hormoonstelsel &amp; Stofwisseling</b>                                                                       |                        |

Let wel: wijzigingen voorbehouden