

Lesrooster Leefstijlcoach 2025 / 2026 – Instroommomenten

Lesdag: Zaterdag Tijd: 10.00 – 16.00 uur Locatie: Ruinen, Voor de Blanken 33

Lesdag-	Modules	Datum	Opleidingen en onderwerpen	Totaal:20 lesdagen
	Counseling		Stressmanagement	4
1		11-10-25	Stress; positief en negatief Stressoren	
2		01-11-25	Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens	
3		15-11-25	Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen	
4		29-11-25	Copingsstrategieën - Timemanagement	
	Voeding & Beweging		Voedingsleer	3
5		13-12-25	Het menselijk lichaam Spijsvertering en Stofwisseling	
6	Themadag	10-01-26	Voedingspsychologie – Psyche & Gewicht – Emotie Eten – Hersen Darm AS	
			Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname Voedingsvoorlichting -Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/ -schema opstellen	
			Beweging	2
7		24-01-26	Beweging werkt Sportpsychologie Inactiviteit doelgroepen	
8		07-02-26	Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen	
	Gezondheid & Vitaliteit			2
9		21-02-26	Hormoonstelsel & Stofwisseling	
10		07-03-26	Themadag Vrouwen & hormoonhuishouding	
11		21-03-26	Slaapcoaching	
			Praktijkdag Voeding & de leefstijlpijlers	
	Toegepaste Psychologie	Datum	Coaching en Counseling Mentaal coachen vanuit Positieve Psychologie	Lesdagen 9
12	CPP1	25-04-26	Positieve Psychologie Persoonlijksleer	
13	CPP2	16-05-26	Kracht Hormoonhuishouding	
14	CPP3	30-05-26	Energie Vitaliteitsdriehoek	
15	CPP4	13-06-26	Rust/ kalmte Stressfysiologie	
16	CPP5	27-06-26	Negatief – Positief Broaden & Build theorie en Perma	
17	CPP6	29-08-26	Gelukkig zijn Brein	
18	CPP7	19-09-26	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	
19	CPP8	03-10-26	Persoonlijkheid	
20	CPP9	17-10-26	Relaties met anderen Zingeving	

Let wel: wijzigingen voorbehouden