

Lesrooster Leefstijlcoach voorjaar 2026

Lesdag- Vrijdag 10.00 – 16.00 uur Locatie: Groningen, Beren 61, 9714 DW

Les	Modules Toegepaste Psychologie	Datum	Opleidingen en Onderwerpen	Totaal:20 lesdagen
	Coaching		Mentaal Coachen vanuit Positieve Psychologie	Lesdagen: 9
1		13-03-26	Positieve Psychologie Persoonlijkheidsleer	
2		27-03-26	Kracht Hormoonhuishouding	
3		24-04-26	Energie Vitaliteitsdrieluik	
4		22-05-26	Rust/ kalmte Stressfysiologie	
5		05-06-26	Negatief – Positief Broaden & Build theorie en Perma	
6		19-06-26	Gelukkig zijn Brein	
7		03-07-26	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	
8		28-08-26	Persoonlijkheid	
9		18-09-26	Relaties met anderen Zingeving	
	Counseling		Stressmanagement	4
10		01-10-26	Stress; positief en negatief Stressoren	
11		16-10-26	Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens	
12		30-10-26	Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen	
13		13-11-26	Copingsstrategieën Tijmanagement	
	Voeding & Beweging		Voedingsleer	3
14		27-11-26	Het menselijk lichaam Spijvertering en Stofwisseling	
15		11-12-26	Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname	
16		15-01-27	Voedingsvoorlichting Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/- schema opstellen	
			Beweging	2
17		29-01-27	Beweging werkt Sportpsychologie Inactiviteit doelgroepen	
18		12-02-27	Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen	
	Gezondheid & Vitaliteit			2
19		05-03-27	Slaapcoaching	
20		19-03-27	Hormoonsysteem & Stofwisseling	

Let wel: wijzigingen voorbehouden