

## ***Lesrooster Coachen vanuit Positieve Psychologie (Mental Coach) 2026 - 2027***

Dag en lestijd: Vrijdag 10.00 – 16.00 uur

Locatie: Groningen - Beren 61 (Winkelplein Beren)

| Les |                             | Datum      | Thema                                        | Onderwerp                                                                                                           |
|-----|-----------------------------|------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Inleiding in de Psychologie | 13-11-26   | Positieve Psychologie<br>Persoonlijkeitsleer | Positieve ervaringen, eigenschappen.<br>Psychisch, Emotioneel & Sociaal welbevinden.                                |
| 2   | Positief denken 1           | 27-11-26   | Kracht                                       | Zelfvertrouwen, twijfel, angst, spanning, de kracht van positief denken, braintraining, brein en hormoonhuishouding |
| 3   | Positief denken 2           | 11-12-26   | Energie                                      | Energiegevers – Energievreter, Vitaliteit<br>Drieluik: Mentaal, Fysiek en Omgeving                                  |
| 4   | Positief denken 3           | 18-12-26   | Rust/ kalmte                                 | Kalmte als uitgangspunt: sterk, veerkracht, leren, ontspannen, rustmomenten                                         |
| 5   | Positief denken 4           | 15-01-27   | Negatief - Positief                          | Positieve perspectieven, omgaan met negativiteit, ombuigen, emoties en gevoelens, belemmerende gedachten            |
| 6   | Positief denken 5           | 29-01-27   | Gelukkig zijn                                | Fysiek en mentaal in beweging, creatieve brein, organiseren, streefdoelen, patronen, gedrag                         |
| 7   | Positief denken 6           | 12-02-27   | Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid         | De zin van ziek zijn, basisvoorwaarden veilig opgroeien en ontwikkelen, the 6 best doctors,                         |
| 8   | Positief denken 7           | 05-03-27   | Persoonlijkheid                              | Voelen, denken, doen.<br>Karaktereigenschappen, de mens in zijn totaliteit, Zelfverwezenlijking, talenten, Big Five |
| 9   | Positief denken 8           | 19-03-27   | Relaties met anderen<br>Zingeving            | Omgeving: werk, maatschappij, financieel, sociaal en juridisch. Beïnvloeding buitenaf, zinvol leven                 |
| 10  | Examen                      | In overleg | Landelijk examen                             | Theorie en/of mondeling                                                                                             |

*Let wel: wijzigingen voorbehouden*