



OVERZICHT INHOUD IMPACT LEEFSTIJLTRAINING

EEN GEZONDE LEEFSTIJL VOOR IEDEREEN

Intensieve kickstart

De training 'Een gezonde leefstijl voor iedereen' is een intensieve 'kickstart' van 3 tot 6 maanden van IMPACT training en advies (NRTO erkende onderwijsorganisatie).

In overleg met je begeleider, de IMPACT leefstijltrainer (een ervaren leefstijlcoach/trainer) bepaal je welke modules je gaat volgen en wat je studietempo kan zijn. Je hebt recht op 6 x 30 minuten persoonlijke begeleiding. De afspraken plan ze zelf in via de AVG proof leeromgeving. Per week volg je gemiddeld 1 module. Je volgt minimaal 6 en maximaal 12 modules, afhankelijk van jouw persoonlijke leer- en leefstijldoelen.

Als een module succesvol is afgerond (theorie, praktijk en reflectie) krijg je een ster als beloning en kun je verder met de volgende module. Ondertussen word je gezonder, fitter en weerbaarder. Het begint allemaal met kleine stapjes en begrip van hoe gedragsverandering werkt. De training is een investering voor de rest van je leven!

Inhoud module overzicht 1 t/m 12 voor cliënten – pag. 1 t/m 5.

Voor trainers: pag. 6 t/m 9.

Tools voor de client:

- Uitprintbare werkbladen voor de weekdoelen
- Body & Mind Vitaliteitscheck

MODULE 1 Lesdoelen en vitaliteitcheck (totaal beginmeting en beginscore))

1.1 Inleiding

1.2 Uitleg lesdoelen en aandachtspunten

1.3 De voordelen van een gezonde leefstijl

1.4 Inleveropdracht- vitaliteitscheck totaalmeting

1.5 Ontdek hoe vitaal jij bent en wat jij nodig hebt voor een gezonder leven

MODULE 2 Wat we kunnen leren van mensen in de 'Blue zones'

- 2.1 Inleiding
- 2.2 De 'Blauwe zones'
- 2.3 Lessen uit de 'Blauwe zones'
- 2.4 Uit de praktijk van de leefstijlcoach
- 2.5 Theorie vragen en reflectie op praktijk

Week 2 - Module 3 Gezonde gewoonten aanleren

MODULE 3 Gezonde gewoonten aanleren, hoe werkt dat?

- 3.1 Inleiding gezonde gewoonten
- 3.2 Het proces van gedragsverandering
- 3.3 Hou rekening met eventuele weerstand
- 3.4 Wat is helpend te kunnen veranderen?
- 3.5 Wanneer wordt gedrag gewoonte?
- 3.6 Verwerking theorie (vragen)

MODULE 4 Ontspanning en herstel

- 4.1 Inleiding
- 4.2 Wat is stress?
- 4.3 De voordelen van een meer ontspannen leven
- 4.4 Waarom je niet altijd 'aan' kunt staan
- 4.5 Wat chronische stress met je doet
- 4.6 Alarmsignalen
- 4.7 Over financiële stress
- 4.8 Tips voor meer balans
- 4.9 Het belang van een goede nachtrust
- 4.10 De kracht van de 'powernap'
- 4.11 Praktijkvoorbeeld Leren ontspannen
- 4.12 Reflectie op de praktijk

MODULE 5 Basiskennis gezond eten en drinken

- 5.1 Inleiding, lesdoelen en studieplanning
- 5.2 Gezonde voeding zoals de natuur het heeft bedoeld
- 5.3 Tien belangrijke gezondheidsvoordelen - deel 1
- 5.4 Tien belangrijke gezondheidsvoordelen - deel 2
- 5.5 Tien belangrijke gezondheidsvoordelen - deel 3
- 5.6 Minder vlees eten: gezonder en beter
- 5.7 Verwerkingsvragen

MODULE 6 Gezond eten en drinken in de praktijk

- 6.1 Inleiding, lesdoelen en studieplanning
- 6.2 Waar koop je gezond eten?
- 6.3 Waar let je op in de supermarkt?
- 6.4 Minder suiker
- 6.5 Gezondheidsvoordelen van minder suiker
- 6.6 Zijn zoetstoffen een goed alternatief?
- 6.7 Afkicken van suiker
- 6.8 Vitamines uit een potje?
- 6.9 Low budget tips voor gezond eten
- 6.10 Gezonde recepten inspiratie
- 6.11 Verwerkingsvragen
- 6.12 Praktijkevaluatie

MODULE 7 Gezond gewicht

- 7.1 Inleiding, lesdoelen en studieplanning
- 7.2 Vier testen: Heb jij een gezond gewicht?
- 7.3 Overgewicht en ondergewicht
- 7.4 De zin en onzin van calorieën tellen
- 7.5 Verwerkingsvragen
- 7.6 Praktijkevaluatie
- 7.7 Inleveropdracht - Tussen evaluatie Body & Mind vitaliteitscheck
- 7.8 Vragen over Vitaliteitscheck
- 7.9 Afsluiting

MODULE 8 Voldoende bewegen en sporten

- 8.1 Inleiding, lesdoelen, studieplanning
- 8.2 Wat is 'voldoende beweging'?
- 8.3 Waarom niet te lang stilzitten?
- 8.4 Wandelen is het beste medicijn
- 8.5 Training en Sport
- 8.6 Volhouden
- 8.7 Verwerkingsvragen
- 8.8 Praktijkevaluatie

MODULE 9 Leefstijl en het belang van een goede mondzorg

- 9.1 Inleiding, lesdoelen en studieplanning
- 9.2 De mond als spiegel van de algehele gezondheid
- 9.3 Symptomen dat er iets mis is in de mond
- 9.4 Goede weerstand door gezonde mondflora
- 9.5 Gevolg speekselgebrek op mond- en darmflora
- 9.6 Zeven tips voor een goed mondzorg
- 9.7 Praktijkevaluatie

MODULE 10 Emoties en gedachten en tussentijdse vitaliteitsmeting

10.1 Inleiding, lesdoelen, studieplanning

10.2 Emoties

10.3 Energievretende en energie gevende emoties

10.4 Rol van je denken

10.5 Uitvoering 2e meting en praktijkopdrachten

10.6 Afsluiting module

MODULE 11 Verslavingen

11.1 Inleiding, lesdoelen, studieplanning

11.2 Verslavingen

11.3 Stoppen met roken

11.4 Stoppen met te veel alcohol drinken

11.5 Praktijkopdrachten

11.6 Afsluiting module

MODULE 12 Kennismaking Positieve gezondheid

12.1 Inleiding, lesdoelen, studieplanning

12.2 Model Positieve Gezondheid

12.2 Inleveropdracht

12.2 Reflectievragen

12.3 Verbinding, veerkracht, zingeving

12.4 Verdieping zingeving

12.5 Praktijkopdrachten

12.5 Reflectievragen

12.6 Terugval preventie

12.8 Eind evaluatie en nogmaals vitaliteitscheck (eindscore)

12.8 Afsluiting module

Afsluiting en valuatie van de training en bewijs van deelname

EEN GEZONDE LEEFSTIJL VOOR IEDEREEN IMPACT LEEFSTIJLTRAINER

Module overzicht 1 t/m 8 voor trainers

Tools voor de IMPACT leefstijltrainer:

- Impact Body & Mind Vitaliteitscheck
- Uitprintbare infographic Motivatiecirkel met fasen gedragsverandering
- Uitprintbare stapplaten voor schaalvragen
- Uitprintbare stapplaten G-schema
- Uitprintbare stapplaten NLP werkmodel
- Document aanvragen gepersonaliseerde voorbeeldmenu's
- Invulbaar document test Zelfliefde
- Invulbaar document BRAVO matrix
- Invulbaar document Balansoefening
- Beloop begeleidingsgesprekken

MODULE 1 - Inleiding en kennismaking

1.1 Welkom, planning en contactgegevens

1.2 Kennismaking

1.3 Inleveropdracht - Wie ben jij?

1.4 Verdieping kennismaking vragen

1.5 Het vak van leefstijltrainer

1.6 Reflectie en afronding

MODULE 2 - Jouw cliënt

2.1 Inleiding, lesdoelen

2.2 Cliënt centraal, structuur, ondersteuning (ASO)

2.3 Concept 'mens' en ijsbergtheorie

2.4 Centrale rol voor orde en structuur

2.5 Professionele ondersteuning

2.6 Verwerkingsopdrachten en afronding

MODULE 3 – Gezonde eigen- of zelfliefde

- 3.1 Inleiding, lesdoelen
- 3.2 Belang van eigenliefde
- 3.3 Test eigenliefde
- 3.4 Afronding

MODULE 4 - Leefstijl coaching (deel 1)

- 4.1 Inleiding, lesdoelen
- 4.2 Bewustwording fasen van gedragsverandering
- 4.3 BRAVO groeimatrix
- 4.4 Basis coachvaardigheden
- 4.5 Positieve verandertaal uitlokken
- 4.6 Do's and dont's
- 4.7 Actief luisteren
- 4.8 Waaiers
- 4.9 Afronding

MODULE 5 - Basis coaching (deel 2)

- 5.1 Inhoud, inleiding, lesdoelen
- 5.2 Omgaan met weerstand
- 5.3 Tools bij weerstand
- 5.4 Inleveropdracht - Balans oefening
- 5.5 Tools bij weerstand (vervolg)
- 5.6 Bespreekpunten en afronding

MODULE 6 Gepersonaliseerde voeding + toepassing voedingsapp

- 6.1 Inhoud, inleiding, lesdoelen
- 6.2 Relatie Richtlijnen Goede Voeding
- 6.3 Gezond gewicht bepalen
- 6.4 Voor welke cliënten is dit programma onderdeel wel/niet geschikt
- 6.5 Welke typen menu's kun je binnen dit programma aanvragen
- 6.6 Aanvragen gepersonaliseerde voorbeeldmenu's
- 6.7 Inleveropdracht Vitaliteitscheck
- 6.8 Aanvragen gepersonaliseerde voorbeeldmenu's (vervolg)
- 6.9 Bespreekpunten

MODULE 7 Marketing gericht op leefstijltrainingen

- 7.1 Inleiding tot marketing voor de Impact leefstijltrainer
- 7.2 Bouwen aan sterke merkidentiteit
- 7.3 Inleveropdracht - Logo's
- 7.4 Inleveropdracht - Eigen logo
- 7.5 Bouwen aan sterke merkidentiteit (vervolg)
- 7.6 Inleveropdracht - Portretfoto
- 7.7 Online marketing voor leefstijlcoaches
- 7.8 Offline marketingtechnieken
- 7.9 Het meten van marketingprestaties en optimalisatie
- 7.10 Ethiek en integriteit in marketing voor leefstijlcoaches
- 7.11 Bespreekpunten en afronding

MODULE 8 Toets je parate kennis en eindopdrachten

8.1 Inleiding en doelen

8.2 Toelichting theorievragen en praktijkopdrachten

8.3 Theorievragen

8.4 Praktijkopdrachten

8.5 Inleveropdracht - vitaliteitscheck

8.6 Praktijkopdrachten vervolg

8.7 Inleveropdracht - BRAVO groeimatrix

8.8 Praktijkopdrachten vervolg

8.9 Eindopdracht uitleg

8.10 Inleveropdracht - Eindopdracht (filmopname)

8.11 Eindopdracht vervolg

8.12 Afronding

- *Evaluatie*
- *Bewijs van deelname – IMPACT leefstijltrainer certificaat*