

STUDIEHANDLEIDING



Vi-taal: *bn 1. voor het leven van groot belang 2. krachtig, energiek.*

Coach: *[kootsj]. de; m,v -es iemand die personen adviseert en begeleidt.*



De opleiding tot Vitaalcoach is tot stand gekomen middels een samenwerkingsproject tussen het Hamel Opleidingen en Hamel Trainingen

© Oktober 2009 Hamel College Gorinchem

Voor informatie of vragen:

Hamel College Gorinchem
Postbus 3063
4200 EB Gorinchem
0183 – 699365 (t)
0183 – 699367 (f)
info@hamelcollege.nl
www.hamelcollege.nl

Inhoudsopgave

Hoofdstuk	Pagina
1. Een introductie	4
2. De spelregels	5
3. Waarom, hoe en voor wie?	8
4. De verschillende onderdelen van de opleiding.	11
4.1 De vier modules	11
4.2 Introductie module	11
4.3 Module voeding en gewichtsbeheersing: De gewichtsconsulent	12
4.4 Module bewegen en sport: De beweeg en sportconsulent	12
4.5 Module coaching en persoonlijke ontwikkeling (p.o.): De stress en p.o. Consulent	13
5. De introductiemodule	13
5.1 Definiëring en afbakening	14
5.2 Onderwijsleerplan	15
5.3 Werkwijze en opbouw cursus	15
5.4 Toetsing	16
6. Module Voeding en Gewichtsbeheersing: De gewichtsconsulent	17
6.1 Definiëring en afbakening	17
6.2 Onderwijsleerplan	18
6.3 Werkwijze en opbouw cursus	22
6.4 Toetsing	22
7. Module Bewegen en Sport	24
7.1 Definiëring en afbakening	24
7.2 Onderwijsleerplan	24
7.3 Werkwijze en opbouw cursus	27
7.4 Toetsing	27
8. Module Coaching en Persoonlijke Ontwikkeling	29
8.1 Definiëring en afbakening	29
8.2 Onderwijsleerplan	30
8.3 Werkwijze en opbouw cursus	32
8.4 Toetsing	32
9. Het docententeam	34

1. Een introductie....

'Een tocht van 1 000 mijl moet beginnen met een eerste stap.'

Lao-Tse

Voor je ligt de studiehandleiding voor de opleiding tot Vitaalcoach. Deze handleiding heeft als doel je wegwijs te maken in de opleiding, qua opbouw van het studieprogramma, regelingen en reglementen.



Inzet en motivatie, noodzakelijk zowel voor de opleiding als voor de uitoefening van het zelfstandig beroep, zijn voor ons bij de aanmelding belangrijke criteria. Wij hopen deze eigenschappen te stimuleren door ons enthousiasme en door onze ervaring. Je kunt bij ons altijd terecht met vragen over de opzet van een praktijk of werkring en andere zaken waarvan je denkt dat wij erbij kunnen adviseren. Wij organiseren studiebegeleidingen voor al onze studenten in alle disciplines. Overleg met de docent voor eventuele extra begeleiding.



Wij vertrouwen erop dat je inzet voor deze opleiding even groot is als die van ons en rekenen erop dat je trouw iedere week de lessen volgt, de opgegeven stof "verwerkt" en praktisch toepast in oefensituaties. Het is juist de routine die succes oplevert.

Je eigen wens om te slagen is ongetwijfeld even groot als de onze. Wij hebben er belang bij dat wij goede vakmensen blijven afleveren.

We wensen je veel plezier en succes toe, een leerzame opleiding en een prettige tijd samen.

Het docententeam opleiding tot Vitaalcoach

2. De Spelregels

'Deskundige: iemand die zich volgens de regels vergist.'

P Valéry

Elke opleiding, cursus of training kent een aantal spelregels, zo ook de onze.

Toelatingsbeleid

Om toegelaten te worden tot de opleiding moet de cursist aan de volgende eisen voldoen:

- Wij verwachten van onze studenten een HBO werk - en denkniveau. Een afgeronde MBO opleiding strekt tot de aanbeveling maar is geen verplichte eis.
- Elke aankomende student wordt uitgenodigd voor een kennismaking - en introductiegesprek. In dit gesprek wordt gezamenlijk gekeken naar de motivatie, vooropleiding en doelen van de student. Naar aanleiding van dit gesprek volgt een advies van de schoolleiding betreffende de te volgen lijn binnen de opleiding.



Vrijstellingen

Voor een module, of onderdelen binnen een desbetreffende module, zijn vrijstellingen mogelijk. Je dient dan voorafgaand aan de opleiding een geldig diploma en de eindtermen te kunnen overleggen. Deze eindtermen moeten voor minimaal 80% overlappend zijn, slechts dan is vrijstelling voor het desbetreffende onderdeel mogelijk. Je dient hiervoor een schriftelijk verzoek te richten aan ons opleidingsinstituut. Wij zullen binnen drie weken na dit verzoek schriftelijk uitsluitel geven. In een persoonlijk gesprek bepalen wij graag samen met jou de mogelijkheden.

Overzicht vrijstellingen binnen de opleiding

Algemeen

Indien 80 procent van de onderwijsdoelstellingen van een, door de aspirant cursist Vitaalcoach, afgeronde eerdere opleiding overeenkomt met de onderwijsdoelstellingen van een module zijn er vrijstellingsmogelijkheden.

Zie de tabel:

Module	Vrijstellingen
Module voeding	Diplomahouders van de opleidingen: <ul style="list-style-type: none"> - Voeding en Dietetiek (bc) - Gewichtconsulent (BGN)
Module beweging	Diplomahouders van de opleidingen: <ul style="list-style-type: none"> - ALO (bc) - Fysiotherapie (bc) - Oefentherapie Cesar/Mensendieck (bc) - CIOS niveau 4 - Fitnesstrainer B (Fit!vak) - Sporttherapeut * - Massagetherapeut*
Module coaching	Coaches met een getuigschrift van een NOBCO erkende opleiding waarvan minimaal 80% van de onderwijsdoelstellingen overeenkomt met de onderwijsdoelstellingen van de module coaching van de Vitaalcoachopleiding.*

Vakanties

Tijdens al onze modules zullen de reguliere schoolvakanties van de betreffende vestigingsplaats gevolgd worden.

Groepsgrootte

De groepsgrootte per klas bestaat uit maximaal 20 leerlingen. Het minimum aan cursisten nodig om de gewenste opleiding doorgang te laten vinden is 8 leerlingen.

De lesstof: Theorie en praktijk

Wij stellen ons tot doel de theoretische en praktische inhoud van de modules zo optimaal mogelijk te houden. Nieuwe wetenschappelijke, fenomenologische en empirische ontwikkelingen worden door onze docenten op de voet gevolgd. Indien belangwekkende inzichten veranderen dan wordt hier door wijzigingen en aanpassing van de lesstof snel en adequaat op ingespeeld.

Tijdens de praktijklessen dien je inzicht te verwerven en vaardigheid te verkrijgen in het zelfstandig uitvoeren of assisteren bij de uitvoering van een groot aantal praktische



werkzaamheden. Zoals per lesonderdeel aangegeven. Er wordt gestreefd naar een goed evenwicht tussen theorie en praktijk.

Programmeringbeleid en voorschriften lessen

Iedere docent stelt, volgens de hieronder genoemde voorschriften, voor zijn eigen studieonderdeel het lesprogramma samen. Deze voorstellen worden ter goedkeuring voorgelegd aan de opleidingscoördinatoren en zo nodig aan de docentenvergadering.

De organisatie van het te geven onderwijs:

- de tijdsduur van het programma;
- de tijdsduur per les;
- het aantal lessen praktijk/theorie;
- wijze van toetsen/beoordelen.

De doelstellingen:

- algemene doelstellingen van het programma;
- de doelstelling per les.

De onderwijshoud en leermiddelen:

- leerstof /syllabi;
- de te hanteren didactische werkvormen;
- audio/visuele hulpmiddelen et cetera.

Studievorderingsbeleid

Tijdens de opleiding worden de volgende zaken getoetst:

- individuele studieprestaties (vordering, inzet);
- uitoefening van praktische vaardigheden;
- aanwezigheid gedurende de lessen;
- take-home tentamens en eventuele andere opdrachten.

Als student geef je blijk van je vorderingen door het bijhouden van een eigen examendossier. Hier worden de diverse opdrachten, tentamens en andere relevante zaken verzameld. We noemen dit het portfolio.

Beroepsprocedure

Tegen elke beoordeling en/of beslissing betreffende een tentamen of opdracht is beroep mogelijk. De leerling kan via de gebruikelijke hiërarchische weg alle mogelijkheden belopen om tot een oplossing te komen. Een wenselijke volgorde is in eerste instantie met de desbetreffende docent, later met de opleidingscoördinatoren.



3. Waarom, hoe en voor wie?

'Men hoort slechts de vragen waarop men in staat is te antwoorden.'

Nietzsche

Vitaliteit geeft kwaliteit aan het leven. Vitaliteit staat voor energiek, krachtig en gezond. Bijna ieder mens kent aan vitaliteit en gezondheid een hoge waarde toe in relatie tot een gelukkig bestaan. Niet altijd hebben we onze gezondheid in eigen hand, toch kunnen we zelf, vooral aan de preventieve kant, veel doen om de kwaliteit van ons leven te verhogen en verbeteren.

Vitaliteit steunt op drie belangrijke peilers.

- Voeding
- Beweging
- Persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing

In februari 2009 heeft het College voor Zorgverzekeringen (CVZ) een advies uitgebracht aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De inhoud betreft een gecombineerd leefstijladvies bij overgewicht en obesitas. Het advies stoelt op een drievoudige leefstijlinterventie:

Gewichtsreductie en -beheersing door aanpassing voedingsgewoonten:

- verminderen van de energie-inname
- dieetadvies op maat wat leidt tot gewichtsreductie
- verbetering van het eetgedrag
- ondersteunen en handhaven gewichtsreductie en verbeteren lichamelijke fitheid door

Het verhogen van de lichamelijke activiteit en het laten beklijven van het gezonde gedrag (zowel voedingsgewoonten als fysieke activiteit) door gedragsverandering.

- zelfmonitoring van eet- en beweeggedrag
- zelfcontrole maatregelen, anders omgaan met prikkels die leiden tot verkeerd eetgedrag
- cognitieve herstructurering: het bijstellen van overtuigingen en doelstellingen die leiden tot slechte eet- en beweeggewoonten en een onrealistisch lichaamsbeeld
- probleemoplossend vermogen vergroten rond moeilijke situaties rond eten en bewegen
- sociale ondersteuning; de directe omgeving inschakelen bij ondersteuning gedragsveranderingen

Dit advies moet leiden tot in dienst stelling van zogenaamde leefstijladviseurs.

De opleiding tot Vitaalcoach biedt voldoende vaardigheden en kennis om deze aanstaande functie van leefstijladviseur te gaan vervullen. Met daarbij op verschillende onderdelen extra aanvulling en verdieping. Met name op het gebied van coaching.



Visie

De Vitaalcoach hanteert een meerdimensionale eclecticische mensvisie op het gebied van vitaliteit. Vitaliteit is een optelsom van leefstijl en gezondheid binnen de gegeven mogelijkheden van een individu. Gezonde voeding, beweging en persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing vormen de opmaat naar vitaliteit. Ongezond gedrag en gewoonten, gebrek aan kennis en inzichten en belemmerende overtuigingen vormen een belangrijke hindernis op het gebied van vitaliteit.

De Vitaalcoach ziet het gedrag en functioneren van een mens als een samenspel van fysieke, sociale en mentaal, emotionele processen. Dit binnen de context van de doelen die een individu in zijn leven stelt (zingevingaspect).

Doelgroep

De opleiding is bedoeld voor iedereen die als zelfstandig werkend coach aan de slag wil met de onderdelen:

- Voeding
- Bewegen
- Persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing.

Verder is de opleiding uitermate geschikt voor reeds gevestigde of werkende:

- Gewichtsconsulenten
- Fitnesstrainers
- Personal trainers
- Sporttherapeuten
- Coaches en counselors
- Sportmasseurs
- Wellnessmasseurs
- Massagetherapeuten
- Andere para- en perimedische beroepsbeoefenaren.

Diverse vormen van vrijstellingen zijn mogelijk. In een persoonlijk gesprek wordt gekeken naar de mogelijkheden en gezamenlijk een studieadvieslijn opgesteld.

Opzet van de opleiding

De opleiding bestaat uit 1 facultatief onderdeel, de basismodule en 3 verplichte onderdelen.

- Basismodule: 6 dagdelen (facultatief)
- Onderdeel Voeding: 40 dagdelen
- Onderdeel Sport en Bewegen: 40 dagdelen
- Onderdeel Coaching en Persoonlijke Ontwikkeling (P.O.): 40 dagdelen

De basismodule schetst het werk – en denkmodel van de opleiding in algemene zin. De drie daaropvolgende blokken zijn te bezien als op zichzelf staande onderwijsblokken welke opleiden tot een algemeen specialist op het gebied van voeding, sport en bewegen en coaching en persoonlijke ontwikkeling. Naast dit zelfstandige aspect is ook kenmerkend de onderlinge samenhang en afstemming van de verschillende onderwijsblokken.

Dit resulteert in de mogelijkheid tot het volgen van een afzonderlijk blok gekoppeld aan de eigen interessesfeer. Elk blok kent ook een afzonderlijke accreditatie of deze is in aanvraag.

Daarnaast wordt vooral een verbreding en verdieping van de kennis op de reeds genoemde onderdelen verkregen door de combinatie van de verschillende onderdelen.

Het onderdeel Voeding leidt op tot BGN geaccrediteerd Gewichtconsulent.

Het onderdeel Bewegen en Sport leidt op tot Beweegconsulent.

Het onderdeel Coaching en Persoonlijke Ontwikkeling leidt op tot Life Coach.

Wie alle onderdelen met goed gevolg heeft afgelegd mag zich Vitaalcoach noemen.

Na de introductie module kent ieder onderdeel een vergelijkbare opbouw:

- Kennisvakken: anatomie – fysiologie – pathologie. Altijd vanuit een functioneel en praktijk gerelateerd perspectief.
- Kennis van de mens
- Kennis van praktijkvorming
- Kennis van verandering – en leerprocessen
- Relevante sociaal – maatschappelijke kennis
- Interventies
- Grenzen van de beroepsverantwoordelijkheden
- Zelfkennis: analyse van eigen gedrag en patronen.

Niveau van de Opleiding

De opleiding kent deels een MBO 4 denk en werkniveau, en, deels een HBO niveau.

Kwaliteitsprofiel

De Vitaalcoach beschikt over vaardigheden en competenties. Deze staan ten dienste van de resultaten en voortgang van de begeleiding op het gebied van:

- gezonde en verantwoorde voeding en gewichtsbeheersing
- gezond en verantwoord sporten en bewegen
- coaching van een huidige toestand (HT) naar een gewenste toestand (GT), van stress naar flow, en, naar een optimale ontwikkeling van de persoonlijke mogelijkheden.

4. De verschillende onderdelen van de opleiding.

"Het is het geheel waar het om gaat, en hoe meer kans je hebt om de onderdelen te herkennen - of te erkennen tenminste, ook al begrijp je ze niet - hoe meer liefde je kan hebben voor alles wat bestaat."

Leo Vroman

4.1 De vier modules

De opleiding tot Vitaalcoach omvat vier modules.

- Basismodule (facultatief)
- Voeding
- Bewegen
- Coaching

Deze vier modules worden nu kort besproken en in de verdere hoofdstukken verder uitgewerkt.

4.2 Basismodule



Deze introductie schetst het werk- en denkmodel van de opleiding. Het biedt een eerste kennismaking met de meerdimensionale eclecticische visie. Hierin wordt ons leven en functioneren beschouwd vanuit verschillende perspectieven. Ons lichaam als een fysieke werkelijkheid, ons emotioneel en mentaal welbevinden en dit binnen de sociale omgeving en context waarin wij leven en functioneren. Een en ander schept de voorwaarden van waaruit wij zin aan ons bestaan geven: de zingeving. Men spreekt van het meerdimensionaal belasting belastbaarheidmodel: het MDBB. Dit MDBB wordt vaak weergegeven als een weegschaal tussen belasting en belastbaarheid. Belasting kunnen we zien als een optelsom van alles wat we van onszelf vragen en alles wat op ons pad komt. Dit vult onze 'rugzak'. De belastbaarheid staat voor hoe gemakkelijk kunnen wij deze rugzak dragen? Ook wel onze draagkracht genaamd. Een disbalans tussen de draaglast en de draagkracht uit zich als stress.

Maar we kunnen dit ook anders bezien. 'Belasting' kunnen we ook labelen als 'uitdagingen' en belastbaarheid als 'vaardigheden'. Deze visie vindt zijn weerslag in de zogenaamde uitdaging – vaardigheidsbalans (UVB). Wie hier zijn balans vindt, ervaart het gevoel van 'flow'. Flow is te beschouwen als de tegenhanger van stress. Binnen de

introductie module bekijken we stress en flow in relatie tot voeding, bewegen en onze persoonlijke ontwikkeling.

4.3 Module voeding en gewichtsbeheersing: De gewichtsconsulent



Voeding en gewichtsbeheersing vanuit een meerdimensionaal perspectief bezien. De opleiding rust op de volgende peilers:

- Kennis van gezonde voeding
- Inzicht in gedrag
- Naar een optimale motivatie
- In beweging
- Genieten van eten

De beroepsverantwoordelijkheden zijn duidelijk afgebakend. Onderscheid wordt gemaakt tussen specifieke gewichtsproblematiek en specifieke gewichtsproblematiek.

4.4 Module bewegen en sport: De bewegingsconsulent



Gezond bewegen draagt bij aan een optimale vitaliteit. Gegeven de mogelijkheden en interessesfeer van de betrokken persoon. Binnen deze module worden de fysiologische en psychologische aspecten van bewegen met elkaar verweven. Praktische afgestemd op de individuele cursist.

Trainingsleer wordt gekoppeld aan de praktijk van alledag. Deze breed georiënteerde opleiding toont vele inzichten gekoppeld aan een onderliggend werkmodel.

4.5 Module coaching en persoonlijke ontwikkeling : De Life coach



Coaching is essentieel om te komen tot een effectieve gedragsverandering. Uit veel onderzoek blijkt dat resultaten verbeteren wanneer een gedegen coachingstraject deel uitmaakt van een behandeling. Dit geldt zowel voor gewichtsbeheersing als voor veranderingen in het bewegingsgedrag. Maar ook voor wie zichzelf vragen stelt in het kader van de persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing komt tot aanmerkelijke betere inzichten wanneer hij of zij gespiegeld wordt door een coach.

De coach motiveert, inspireert en confronteert waar nodig. Vanuit een empathische grondhouding treedt hij het wereldmodel van de cliënt binnen. Om deze te laten komen tot eigen inzichten om de gewenste veranderingen te gaan bewerkstelligen.

5. De basismodule

"Ik heb nooit een begin van een einde kunnen onderscheiden."

Georges Braque



5.1 Definiëring en afbakening

Deze module geeft inzicht in de intrigerende samenhang tussen voeding – bewegen – persoonlijke ontwikkeling – stress en flow als opstap naar vitaliteit. Stress en flow zijn leidende begrippen. Stress is te beschouwen als een functionele reactie van ons totale organisme op (dreigende) balansverstoringen. Deze stressreactie is in principe een prima reactie en draagt bij aan overleven en zich in harmonie kunnen verhouden tot een niet altijd even vriendelijke omgeving en de daarin plaatsvindende gebeurtenissen. Onze stressreactiepatronen dateren nog vanuit de oertijd. Toen was overleven een dagelijkse bezigheid. Jagen, eten verzamelen, tijden van ontberingen, vetes met andere stammen, en daarbij stonden we zelf ook nog op de menukaart van verschillende grote dieren om ons heen. Redenen zat om een goed overlevingssysteem te ontwikkelen.

Er is veel veranderd; tijgers en beren zitten in de dierentuin en ons voedsel ligt bij wijze van spreken overal voor het oprapen. We hoeven niet meer achter herten aan te rennen voor onze vleesmaaltijd. Onze omgeving is eigenlijk nog nooit zo veilig geweest. Geen redenen meer voor stress? Toch schieten we nog regelmatig in de stress; hoge hypotheeklasten, crisis, omvallende banken, reorganisaties, files, milieuproblematiek, dreigende griepdemonieën, relatieproblemen, zieke familieleden of vrienden, en soms ook onze eigen gezondheid die in het gedrang komt kunnen dit veroorzaken. Zelfs verkeerde voeding, (goedbedoeld) lijnen en te weinig of te veel bewegen zetten het stresssysteem aan. En dit oude overlevingssysteem doet trouw zijn werk.

In onze moderne maatschappij schiet de stressreactie daarom vaak zijn doel voorbij. Ons stresssysteem staat te lang en te intensief aan. De pure onbewerkte voeding van weleer heeft vaak plaats gemaakt voor het nuttigen van bewerkte fabrieksvoeding met overbodige toevoegingen en drankjes van dubieuze kwaliteit. De lichamelijke activiteit waarvoor we gebouwd zijn is vervangen door kantoorwerk. Dit heeft verstrekende gevolgen voor onze vitaliteit en gezondheid.

Met gezonde voeding, lekker bewegen en het herkennen van stress en de vaardigheden ontwikkelen om daar mee om te gaan is veel te winnen. Dit opent de weg naar flow, op weg naar een optimale vitaliteit. Het leven in al zijn aspecten weer oppakken. Genieten van eten en bewegen en flow. Stress, problemen en tekortkomingen transformeren naar uitdagingen en vaardigheden.

5.2 Onderwijsleerplan

De basismodule kent de volgende onderwijsdoelstellingen:

Gezondheidskunde

Het meerdimensionaal belasting – belastbaarheidmodel

fysiek

sociaal

emotioneel – mentaal

zingeving

Flow

uitdaging – vaardigheidsbalans

4 kwadranten

Introductie stress

Neuropsychologie

Gezonde voeding

lijnen als vorm van stress

Bewegen als vorm van stressreductie

Persoonlijke doelen stellen

De module is niet verplicht om te volgen voor het diploma 'Vitaalcoach'. De stof is bedoeld om te komen tot een duidelijk en helder inzicht betreffende de term vitaliteit en biedt de cursist al veel handvat om de eigen vitaliteit te vergroten. Wie deze module heeft gevolgd kent daarbij ook de (on)mogelijkheden van het beroep van Vitaalcoach.

5.3 Werkwijze en opbouw cursus

De module duurt 6 dagdelen van 3 uur (3 studiedagen). De cursus bestaat uit theorie en praktijklessen. De lessen kunnen bestaan uit hoorcollege, praktijkopdrachten: individueel en in groepjes.

De studiebelasting bedraagt tussen de zes en acht uur per week. De cursist ontvangt uitgebreid cursusmateriaal en krijgt literatuur aanbevolen. Ook wordt geleerd op efficiënte wijze gebruik te maken van digitale hulpmiddelen en bronnen.

5.4 Toetsing

Een minimaal aanwezigheidspercentage van 80% geldt voor alle lessen.

Tijdens de cursus maakt de cursist diverse opdrachten. De uitwerkingen worden verzameld in een apart document, het zogenaamde portfolio.

Na een voldoende beoordeling van het portfolio ontvangt de deelnemer het certificaat: 'Introductie Vitaalcoach'.

6. Module Voeding en Gewichtsbeheersing

'Eerst komt het eten dan de moraal.'

Bertolt Brecht



De module voeding leidt op tot BGN geaccrediteerd gewichtsconsulent. Wie deze module met goed gevolg heeft afgelegd kan zich aansluiten bij de BGN en als erkend zelfstandig werkend gewichtsconsulent vestigen. Diverse zorgverzekeraars vergoeden de consulten.

6.1 Definiëring en afbakening

De gewichtsconsulent is voldoende bekwaam om cliënten te begeleiden in het bereiken en behouden van een normaal wenselijk lichaamsgewicht.

Gewichtsreductie, gewichtstoename en gewichtsbehoud worden gezien als een complex verband van meerdere oorzaken: de meerdimensionale visie. Binnen deze visie wordt gewichtsproblematiek gedefinieerd als een samenspel van meerdere oorzaken: de zogenaamde aspecifieke gewichtsproblematiek. Fysieke – sociale – emotionele en mentale aspecten spelen een rol, binnen de context die iemand geeft aan de zin van zijn of haar bestaan.

Buiten de beroepsverantwoordelijkheden van de gewichtsconsulent valt de specifieke gewichtsproblematiek. Deze is het gevolg van duidelijke pathologische processen die leiden tot gewichtstoename of -afname. Deze laatste groep van aandoeningen kent vaak een duidelijke ééndimensionale medisch aantoonbare oorzaak.

Taken en vaardigheden van de gewichtsconsulent:

De gewichtsconsulent is zowel theoretisch en praktisch voldoende bekwaam tot:

- het geven van een adequate behandeling in het bereiken en behouden van een optimaal lichaamsgewicht gegeven de individuele omstandigheden en mogelijkheden van een cliënt met overgewicht en ondergewicht met een meerdimensionale oorzaak.
- het herkennen en aangeven van de grenzen van de eigen beroepsverantwoordelijkheid; verwijzen en terugverwijzen waar nodig
- het opstellen van een behandelplan
- cliënten uitleg kunnen geven over gezonde voeding
- het toepassen van variatie

De gewichtsconsulent heeft theoretische en praktische kennis van:

- koolhydraten - vetten - eiwitten – additieven
- belang van groente en fruit
- de mogelijkheden tijdens vakantie, feestjes, recepties
- verpakkingen lezen
- boodschappen doen
- cliënten uitleg kunnen geven over bouw en werking van het spijsverteringssysteem
- een communicatief proces aan te gaan met een cliënt om te komen tot een optimale interne motivatie die leidt tot een blijvende gewichtsverandering
- ondersteunende bewegingsadviezen te geven
- gebruik te maken van software die als doel heeft een analyse van een voedingspatroon op te stellen

De gewichtsconsulent is in staat tot het zelfstandig voeren van een praktijk en kent daarbij de basisprincipes van de volgende zakelijke vaardigheden:

- public relations en marketing
- relevante verzekeringszaken (WA e.d.)
- facturering
- BTW

De gewichtsconsulent is in staat tot het geven van advies, presentaties en voorlichting betreffende:

- voeding, gedrag, motivatie en bewegen in relatie tot over - en ondergewicht aan groepen en bij instellingen. Hierbij kan gedacht worden aan: dieetclubs, onderwijsinstellingen, sport – en fitnessclubs, in supermarkten, op beurzen etc.

De gewichtsoncsulent is zelfstandig in staat tot:

- verslaglegging en communicatie te onderhouden betreffende individuele cliënten en met collega's uit de overige peri -, para – en medische beroepsgroepen
- contra - indicaties voor de beroepsbeoefening te herkennen, erkennen en kennen.
- zichzelf op de hoogte te houden van recente ontwikkelingen binnen de beroepsgroep: relevante vakliteratuur lezen en ontwikkelingen toe passen binnen het vak
- het volgen van bij –en nascholing binnen het vakgebied

6.2 Onderwijsleerplan

Per onderdeel gelden de volgende onderwijsdoelstellingen voor de afzonderlijke vakken. De gewichtsconsulent kent de volgende begrippen en termen:

Algemene voedingsleer

Macronutriënten:
koolhydraten
vetten
eiwitten



alcohol
vezels

Micronutriënten:

vitaminen
mineralen
fytonutriënten

Vochthuishouding

Energie

aerobe systeem
anaerobe systeem

Energiebalans:

positief
negatief
vlak

Bepalen totale energiebehoefte:

basaalmetabolisme
ruststofwisseling

Waren – en productkennis

levensmiddelenleer
bereidingswijzen
schijf van vijf

voedingpiramide (als gehanteerd in overige Europese landen)

Etiketten lezen

gezondheidsclaims
additieven
houdbaarheid en conservering
hygiënewetgeving, HACCP

Omgaan met informatiemateriaal

Metten:

antropometrie
vetvrije massa met bepaling
body mass index (BMI)
middelomtrek meting
huidplooiemeting
ruststofwisseling met bepaling
totale energie behoefte
energievoorraden en bronnen
energiebalans en energieprocenten
glycaemische index en glycaemische lading

Vochthuishouding

Supplementen: zin en onzin

Anatomie en fysiologie

De normale structuur en het normale functioneren van de verschillende weefsels en organen behorende tot het spijsverteringssysteem. Zoals daar zijn:

mond:	os
slokdarm:	oesophagus
maag:	gaster, ventriculus
twaalfvingerige darm:	duodenum
dunne darm:	jejunum
	ileum



dikke darm:	colon ascendens colon transversus colon descendens
blinde darm:	caecum, appendix vermiformis

endeldarm:	rectum en anus
lever:	hepar
vena porta systeem	
gal en galblaas:	chole
galafvoer:	ductus choledochus
alvleesklier:	pancreas
buikvlies:	peritoneum

De rol van spijsverteringssappen en relevante hormonen
amylase, gastrine
trypsiene, maagzuur, lipase, leptine, pepsine, intrinsic factor
enterokinase, (darm)amylase, peptidase, ghreline
pancreas lipase, pancreas amylase, proteinase, pancreastrypsine,
secretine, pancreozymine, insuline, glucagons
gal, cholesterol
adrenaline en cortisol

Opbouw, rol en functie van de darmflora
Stofwisseling:

van eiwitten, vetten en koolhydraten

Pathologie

specifieke en aspecifieke pathologie

risico's van overgewicht

pathologie in relatie tot overgewicht:

obesitas

hypercholesterolemie

diabetes:

insuline afhankelijk: type I

niet insuline afhankelijk: type II

hart - en vaatziekten

metabool syndroom (syndroom X)

bepaalde vormen van kanker

galstenen

gewrichtsaandoeningen

ademhalingsproblematiek (apneu)

onvruchtbaarheid

menstruatiestoornissen

jicht

bepaalde vormen van depressies

overige psychologische aandoeningen

sociale problematiek

Ondergewicht en gevaren

eetstoornissen:

anorexia nervosa

boulimia

binge eating disorder

orthorexia

Relatie stress, lijnen en overgewicht



Dieetleer

Communicatieve vaardigheden

Gespreksvaardigheden:

rapport

afstemmen

vragen

luisteren, samenvatten en doorvragen

complimenten, begrip en waardering

Motiverende interviewtechnieken:

theorie

empathie

weerstand

intrinsieke en extrinsieke motivatie

ontwikkeling eigen effectiviteit

mobilisatie van de hoop

stappen in veranderen

Anamnese:

voedingsdagboek

dietary history method

24 hours recall

Integratie communicatieleer en motivational interview binnen anamnestic model:

empathie

nuanceren

faciliteren

provoceren

Indicties en contra-indicaties

herkennen van rode vlaggen

herkennen van gele vlaggen

herkennen van oranje vlaggen

Van intake naar optimaliseren motivatie

Opstellen van een behandelplan

Voorlichtingskunde

Presentatieleer

Administratieve vaardigheden

Leren werken met voedingsdagboek

Analyse voedingspatroon op basis van voedingsdagboek

Cliëntendossier

Schriftelijke communicatie met overige hulpverleners

Werken met digitale voedingsprogramma's en dossierregistratie

Zakelijke vaardigheden

Zelfstandige praktijkvoering:

- basis principes public relations en marketing
- relevante verzekeringszaken (WA e.d.)
- facturering
- BTW

Bewegen

- Basis beweegprogramma's
- Inzicht in effecten bewegen

Overig

- De vakbladen

Bereiden: de keuken als onderdeel van de motivatie

Zin en onzin van diverse supplementen en dieetmethodieken

6.3 Werkwijze en opbouw cursus

De cursus duurt 40 dagdelen van drie uur (20 studiedagen). De cursus bestaat uit theorie en praktijklessen. Ook komen diverse presentaties aan bod. De lessen kunnen bestaan uit hoorcollege, praktijkopdrachten: individueel en in groepjes en rollenspel. De docent zal geregeld huiswerk opgeven. Ook kunnen gastlessen verzorgd worden door docenten uit andere disciplines.

De studiebelasting bedraagt tussen de zes en acht uur per week. De cursist ontvangt uitgebreid cursusmateriaal en krijgt literatuur aanbevolen. Ook wordt geleerd op efficiënte wijze gebruik te maken van digitale hulpmiddelen en bronnen.

In de tekst zijn verschillende gekleurde tekstblokken opgenomen. Iedere kleur heeft betrekking op een specifiek gedeelte binnen deze cursus.

6.4 Toetsing

Een minimaal aanwezigheidspercentage van 80 % geldt voor alle lessen.

De opleiding tot gewichtsconsulent wordt afgesloten met een examen, zowel theoretisch als praktisch. In dit examen worden de kandidaten getest of zij voldoende bekwaam zijn om cliënten te begeleiden binnen de grenzen van hun kennis en vaardigheden.

Tijdens de cursus maakt de cursist diverse opdrachten. De uitwerkingen worden verzameld in een apart document, het zogenaamde portfolio.

De docent geeft duidelijk aan welke opdrachten een beoordeling krijgen. Deze opdrachten dienen voor het einde van de cursus met een voldoende beoordeling afgesloten te worden. Iedere opdracht kent één herkansingsmoment. Het te laat inleveren van een opdracht geldt als een herkansingsmoment.

De cursus wordt afgesloten met een theorie- en praktijkexamen. Het theorie-examen bestaat uit 50 multiple choice vragen met 3 keuze mogelijkheden. Het praktijkexamen bestaat uit het begeleiden van een cliënt. De cursist levert hiervan een verslag in. In dit



verslag staat een omschrijving van de anamnese, het voedingsdagboek, het advies en behandelplan en een eigen beschouwing betreffende deze cliënt. De voortgang van de

behandeling wordt beschreven over een periode van een aantal weken. Ook deze twee eindexamenonderdelen dienen beiden als voldoende beoordeeld te zijn. De herkansing van deze twee onderdelen vind in het daarop volgende cursusjaar plaats.

Na het met goed gevolg afgelegd hebben van dit examen ontvangt de cursist het diploma 'Gewichtsconsulent'.

7. Module Bewegen en Sport

'Sport is de speelgoedafdeling van het leven.'

J Cannon



De module Bewegen en Sport leidt op tot Bewegingsconsulent.

7.1 Definiëring en afbakening

De bewegings- en sportconsulent is voldoende bekwaam om cliënten te begeleiden in het gezond en verantwoord bewegen en sporten ter vergroting van de vitaliteit.

Gezond en verantwoord bewegen stoelt op een samenspel van meerdere factoren: de meerdimensionale visie. Fysieke – sociale – emotionele en mentale aspecten spelen een verbindende rol, binnen de context die iemand geeft aan de zin van zijn of haar bestaan.

Taken en vaardigheden van de bewegingsconsulent:

De bewegingsconsulent is zowel theoretisch en praktisch voldoende bekwaam tot:

- het geven van adequate bewegings- en trainingsadviezen in het bereiken en behouden van een optimale vitaliteit gegeven de individuele omstandigheden en mogelijkheden van een cliënt vanuit een meerdimensionale context.
- het herkennen en aangeven van de grenzen van de eigen beroepsverantwoordelijkheid; verwijzen en terugverwijzen waar nodig
- het opstellen van een behandelplan, trainingsschema
- cliënten uitleg kunnen geven over gezond bewegen
- het toepassen van variatie; het crossover principe

7.2 Onderwijsleerplan

Per onderdeel gelden de volgende onderwijsdoelstellingen voor de afzonderlijke vakken. De bewegings- en sportconsulent kent de volgende begrippen en termen:

Heeft theoretische en praktische kennis van:

Anatomie, fysiologie en pathologie van het bewegingsapparaat

Plaatsbepalende uitdrukkingen

Richtingsbepalende uitdrukkingen

Bewegingsbepalende uitdrukkingen



Bouw en werking gespecificeerd naar:

- Bindweefsel algemeen
- Botten
- Spierweefsel
- Kapsel – bandapparaat
- Gewrichten

Nomenclatuur musculatuur:

- Origo
- Insertie
- Functie
- Functionele bewegingsketens
- Spiersoorten
- Spiervezels
- Spiercellen
- Myofibrillen
- Actine en myosine
- Sarcomeer
- Slow twitch, fast twitch, intermediate muscles
- Fasisch en tonisch
- Contractievormen

Weefselopbouw, herstel en pathologie:

- Functie vormt
- Vorm bepaalt de functie
- Zelfstabilisatie
- Zelforganisatie
- Weefsel turnover
- Aspecifieke versus specifieke aandoeningen
- Meest relevante aandoeningen en blessures
- Weefselherstelreacties
 - De ontstekingsreactie
 - De proliferatiefase
 - De organisatiefase
- Belang van fasen binnen hersteltraining

Anatomie fysiologie pathologie van het hart – vaat en longstelsel

- Bouw, werking
- Functionele visie
- Aspecifieke versus specifieke aandoeningen

Trainingsleer:

- Coördinatie
- Lenigheid
- Uithoudingsvermogen
- Kracht
- Snelheid
- Stabiliteit
 - Open keten
 - Gesloten keten

Inspanningsfysiologie

- Functie vormt
- Vorm bepaalt de functie



Turnover
Positieve effecten training

Negatieve effecten training
Overtraining
 parasymptische overtraining
 (ortho)symptische overtraining
Wet van de verminderde meeropbrengst

Energie

Energie systemen
 ATP en CP: anaeroob alactisch
 Melkzuur systeem: anaeroob lactisch
 Zuurstof energiesysteem: aeroob alactisch
 Afterburn

Fysieke conditie

Rustpols
VO2 max
Omslagpunt
Vetverbranding
Steady State

Bepaling beginsituatie, testmethodieken:

Conconi
Shuttle Run test
Coopertest
Plate tapping
Vertical Jump
Sit and reach
Overige testmethodiek

Sportmedische testmethodieken

Huidplooiemeting
Bepaling lichaamssamenstelling
Bloeddrukmeting
Cholesterolbepaling
FET meting
Peakflow
Longinhoud
Omslagpuntbepaling

Naar een praktisch advies: de begeleiding.

Microcyclus
Mesocyclus
Macrocyclus
Individuele afstemming

Interventies

Rehaboom principes
Core Stability Training
Training van de coördinatie



Lenigheidstraining
Training van het uithoudingsvermogen

Krachttraining
Snelheidstraining
Running Therapy
Integratie Yoga – Tai Chi – Pilates
Ademen en ontspannen
Meditatie

Specifieke protocollen bij bepaalde klachtenbeelden:

Astma
COPD
Hart- en vaatziekten
Obesitas
Diabetes Type II
Depressie
Artrose
Osteoporose
Aspecifieke adaptatiestoornissen (Van Houdenhove)

Algemeen kleding en schoeiseladvies

Ontwikkelen van didactische vaardigheden.

7.3 Werkwijze en opbouw cursus

De cursus duurt 40 dagdelen van drie uur (20 studiedagen). De cursus bestaat uit theorie en praktijklessen. Ook komen diverse presentaties aan bod. De lessen kunnen bestaan uit hoorcollege en praktijkopdrachten. De docent zal geregeld huiswerk opgeven. Ook kunnen gastlessen verzorgd worden door docenten uit andere disciplines.

Een gedeelte van de lessen vindt plaats in een fitnesscentrum, atletiekbaan, bos of andere praktijksetting. Binnen deze lessen wordt altijd rekening gehouden met de individuele mogelijkheden van de cursist. De praktijkdagen worden in goed overleg met de cursisten gepland. De cursist dient zelf zorg te dragen voor goede sportkleding en sportschoeisel aangepast naar de lessen.

De studiebelasting bedraagt tussen de zes en acht uur per week. De cursist ontvangt uitgebreid cursusmateriaal en krijgt literatuur aanbevolen. Ook wordt geleerd op efficiënte wijze gebruik te maken van digitale hulpmiddelen en bronnen.

In de tekst van de cursusmap zijn verschillende gekleurde tekstblokken opgenomen. Iedere kleur heeft betrekking op een specifiek gedeelte binnen deze cursus. Aan de kleurblokken zijn ook opdrachten verbonden.

7.4 Toetsing

Een minimaal aanwezigheidspercentage van 80 % geldt voor alle lessen.

De opleiding tot beweeg en sportconsulent wordt afgesloten met een examen, zowel theoretisch als praktisch. In dit examen worden de kandidaten getest of zij voldoende



bekwaam zijn om cliënten te begeleiden binnen de grenzen van hun kennis en vaardigheden.

Tijdens de cursus maakt de cursist diverse opdrachten. De uitwerkingen worden verzameld in een apart document, het zogenaamde portfolio.

De docent geeft duidelijk aan welke opdrachten een beoordeling krijgen. Deze opdrachten dienen voor het einde van de cursus met een voldoende beoordeling afgesloten te worden. Iedere opdracht kent één herkansingsmoment. Het te laat inleveren van een opdracht geldt als een herkansingsmoment.

De cursus wordt afgesloten met een theorie- en praktijkexamen. Het theorie-examen bestaat uit 50 multiple choice vragen met 3 keuze mogelijkheden. Het praktijkexamen bestaat uit het begeleiden van een cliënt. De cursist levert hiervan een verslag in. In dit verslag staat een omschrijving van de anamnese, het advies en behandelplan en een eigen beschouwing betreffende deze cliënt. De voortgang van de behandeling wordt beschreven over een periode van een aantal weken. Ook deze twee eindexamenonderdelen dienen beiden als voldoende beoordeeld te zijn. De herkansing van deze twee onderdelen vindt in het daarop volgende cursusjaar plaats.

Na het met goed gevolg afgelegd hebben van dit examen ontvangt de cursist het diploma 'Beweegconsulent'.

8. Module Coaching en Persoonlijke Ontwikkeling

'Toen de filosofen het er tenslotte over eens waren dat het leven een bedoeling had, gingen ze zich het hoofd breken over wat een bedoeling was.'

Kadé Bruin



De module coaching en persoonlijke ontwikkeling leidt op tot Life Coach.

8.1 Definiëring en afbakening

De Life Coach begeleidt de cliënt bij het verhelderen van een probleem tot een coachvraag en weet deze indien nodig te koppelen aan relevante kwaliteiten.

De probleemervaring die leidt tot een coachingsvraag wordt gezien als een complex verband van meerdere oorzaken: de meerdimensionale visie. Binnen deze visie wordt dit gedefinieerd als een samenspel van meerdere oorzaken: de zogenaamde specifieke problematiek. Fysieke – sociale – emotionele en mentale aspecten spelen een rol, binnen de context die iemand geeft aan de zin van zijn of haar bestaan.

Buiten de beroepsverantwoordelijkheden van Life Coach valt de specifieke psychologische problematiek. Deze is het gevolg van duidelijke pathologische processen die leiden tot een verminderd functioneren. Deze laatste groep van aandoeningen kent vaak een duidelijke ééndimensionale medisch aantoonbare oorzaak.

Taken en vaardigheden van de Life Coach:

- Stemt wederzijdse verwachtingen af en komt 'contract' afspraken overeen
- Laat de context van de cliënt in de huidige situatie aan bod komen
- Koppelt steeds terug naar de coachvraag of het gewenste resultaat
- Legt en laat de verantwoordelijkheid van het (leer)proces bij de cliënt
- Legt de relatie tussen gedrag in het hier-en-nu en gedrag in de (functie)context uitgaande van de kwaliteiten en maakt hierover afspraken
- Stimuleert (vervolg)acties en maakt daarover afspraken
- Bewaakt resultaat door daar periodiek over te praten
- Weet het onderscheid tussen adviesvraagstuk, coachvraag en therapievraag
- Bakent zijn verantwoordelijkheden af door het herkennen en erkennen van rode, gele en oranje vlaggen binnen de diagnostiek.

Interactie Life Coach en cliënt:

- Richt zich op kunnen en doen en op de invloed van opvattingen op het doen en laten
- Stelt op een uitnodigende toon vragen: open, eerlijk, nieuwsgierig
- Is gericht op 'wat maakt het probleem tot een probleem?' en hoe de ander zich klemzet
- Leeft zich in door zaken te benoemen of te vragen naar onverwachte emoties en reacties
- Werkt met empathie, nuanceert waar nodig, faciliteert vanuit de mogelijkheden van de cliënt, provoceert vanuit een positieve, warme intentie
- Bespreekt gedrag daar-en-dan en hier-en-nu
- Benoemt blokkerende opvattingen
- Let op patronen in de interactie en in opvattingen en bespreekt deze met de cliënt
- Zegt welk effect gedrag van de cliënt heeft op zichzelf
- Signaleert effecten eigen gedrag op de ander en doet daar wat mee
- Weet eigen mening en ingevingen aan gedrag en kwaliteiten van cliënt te koppelen
- Confronteert in relatie tot de coachvraag, duidelijk maar met mildheid
- Benoemt de aan- of afwezigheid van kwaliteiten in het hier-en-nu
- Hanteert verdiepende stijlen om de cliënt daarvan bewust te maken en invalshoeken om te buigen
- Verheldert keuzemogelijkheden met de cliënt
- Sluit aan bij de cliënt als deze in beweging is of komt

Binnen zijn werk staat de coach open voor en maakt gebruik van:

- Reflectie op eigen stijl
- Kent de eigen kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën
- Onderkent eigen blokkerende opvattingen
- Gaat functioneel om met zowel eigen emoties en overtuigingen als die van de cliënt
- Onderkent mechanismen zoals projectie en introjectie en de invloed van andermans waarden en opvattingen op eigen gedrag
- Vertrouwt op het lerende vermogen en de eigen antwoorden van de cliënt
- Vraagt actief feedback en benut feedback binnen de eigen leerstijl

8.2 Onderwijsleerplan

De volgende onderwerpen aan bod:

Anatomie, fysiologie en pathologie van het zenuwstelsel

- gelaagdheid brein
 - archi niveau
 - paleo niveau
 - neo niveau
- superpositiewet

Bouw en werking van het brein

- bewustzijn
- onbewust functioneren

vitale regelmechanismen
amygdala

hippocampus
epifyse
thalamus
hypothalamus
hypofyse

Psychologie
gezondheidspsychologie
gedachten – gedrag – gevoel – emoties
karakter en persoonlijkheid vanuit divers perspectief
'Big Five'

Neuropsychologie
relatie lichaam – geest
neuraal - hormonaal

Neurofysiologie
functioneren zenuwstelsel

Stress
alarmfase
adaptatiefase
rust – en herstelfase
uitputtingsfase
selectiviteit
reactiviteit

Van stress naar trauma
Van trauma naar stress

Andere visies
Piramide van van Gelder

Psychopathologie
rode, gele, oranje vlaggen

Communicatieleer
algemeen
metamodel
coaching

Interventies
coaching van HT naar GT
metamodel
rapport
spiegelen
terugsporen
volgen
metamodel overtredingen
generalisaties
vervormingen
deleties



gedachten lezen
nominalisatie

Autogene training
Progressieve relaxatie volgens Jacobson

Ankeren
Mindmapping

Resource Development Installation (RDI)
EMDR (eye movement desensitization and reprocessing)

Imaginatie
 Passief
 Actief

Meditatie

Rationeel Emotieve Therapie (RET)

Assertiviteitstraining

Opstellingen
 Familie
 Bedrijf

Organiseren en doen

Elektronisch cliënten dossier (ECD)

8.3 Werkwijze en opbouw cursus

De cursus duurt 40 dagdelen van drie uur (20 studiedagen). De cursus bestaat uit theorie en praktijklessen. Ook komen diverse presentaties aan bod. De lessen kunnen bestaan uit hoorcollege, praktijkopdrachten: individueel en in groepjes en rollenspel. De docent zal geregeld huiswerk opgeven. Ook kunnen gastlessen verzorgd worden door docenten uit andere disciplines.

De studiebelasting bedraagt tussen de zes en acht uur per week. De cursist ontvangt uitgebreid cursusmateriaal en krijgt literatuur aanbevolen. Ook wordt geleerd op efficiënte wijze gebruik te maken van digitale hulpmiddelen en bronnen.

In de tekst zijn verschillende gekleurde tekstblokken opgenomen. Iedere kleur heeft betrekking op een specifiek gedeelte binnen deze cursus.

Gedurende het opleidingstraject ervaart, observeert en leert de student vanuit drie posities. Cliënt, coach en observator. Vanuit zichzelf en in overleg met docenten en medestudenten stelt iedereen een persoonlijk ontwikkelingsplan (pop) op. Hierin worden doelen geformuleerd die zo concreet mogelijk worden verwezenlijkt. Dit noemen we het ervaringsgericht leertraject. Indien verdere verdieping wenselijk is, kan iedere student 3



interview gesprekken volgen tegen gereduceerd tarief. De student legt hiervan verslag in zijn persoonlijk ontwikkelingsplan.

8.4 Toetsing

Een minimaal aanwezigheidspercentage van 80 % geldt voor alle lessen.

De opleiding tot Life Coach wordt afgesloten met een examen, zowel theoretisch als praktisch. In dit examen worden de kandidaten getest of zij voldoende bekwaam zijn om cliënten te begeleiden binnen de grenzen van hun kennis en vaardigheden.

Tijdens de cursus maakt de cursist diverse opdrachten. De uitwerkingen worden verzameld in een apart document, het zogenaamde portfolio.

De docent geeft duidelijk aan welke opdrachten een beoordeling krijgen. Deze opdrachten dienen voor het einde van de cursus met een voldoende beoordeling afgesloten te worden. Iedere opdracht kent één herkansingsmoment. Het te laat inleveren van een opdracht geldt als een herkansingsmoment.

Verder legt de student verslag van zijn eigen pop. Dit wordt regelmatig geëvalueerd met medestudenten en docenten.

De cursus wordt afgesloten met een theorie- en praktijkexamen. Het theorie-examen bestaat uit 50 multiple choice vragen met 3 keuze mogelijkheden. Het praktijkexamen bestaat uit het begeleiden van een cliënt. De cursist levert hiervan een verslag in. In dit verslag staat een omschrijving van de anamnese, het voedingsdagboek, het advies en behandelplan en een eigen beschouwing betreffende deze cliënt. De voortgang van de behandeling wordt beschreven over een periode van een aantal weken. Ook deze twee eindexamenonderdelen dienen beiden als voldoende beoordeeld te zijn. De herkansing van deze twee onderdelen vindt in het daarop volgende cursusjaar plaats.

Na het met goed gevolg afgelegd hebben van dit examen ontvangt de cursist het diploma 'Life Coach'.



9. Het docententeam

'Al zijn alle deskundigen het met elkaar eens, ze hoeven nog geen gelijk te hebben.'

Russel

De opleiding tot Vitaalcoach kent het volgende docententeam. Jong en oud talent, gepassioneerd, betrokken, gedragen door kennis en ervaring. Een goede balans tussen wetenschappelijke feiten en empirie, altijd open voor ideeën en ervaringen van anderen. Dat is wat ons kenmerkt.

Katrien Callens: voedingsdeskundige, humane voeding

Frank Hillebrand: psycholoog en psychosociaal therapeut

Henk Hindriks: coach en beeldend kunstenaar.

Johan Jansen: fysiotherapeut, bewegingswetenschappen

Tamara Jansen: p en o consulent, coach, yogadocente.

Janneke de Geus: master NLP, massagetherapeute

Marianne Kramer: gewichtsconsulent, diergeneeskundige

Coriene Lodder: diëtist en voedingskundige, orthomoleculair voedingskundige

Geert van Poppel: fysiotherapeut, master trainer in diverse fitness disciplines

Hans van Putten: coach, ideeënfacilitator

Frans Ritzen: econoom, marketing deskundige

Hans Scheffer: ayurvedisch practitioner, NLP en hypnotherapeut, psychotherapeut (EAP)

Carel Schott: fysiotherapeut, NLP en hypnotherapeut, psychotherapeut (EAP)

Georg Schott: verandermanagement (MBA), coach.

Minke Siemensma: diëtist en milieudeskundige

Danielle Sporken: gewichtsconsulent, P.R. - en automatiseringsdeskundige

Marita Versteeg: stresscounselor, EMDR therapeut, massagetherapeut.

Daarnaast worden regelmatig gastlessen verzorgd door bekende personen uit de wereld van de voedingsleer, sport en bewegen, coaching en training.