



Instituut
CAM

Opleidingsgids LeefstijlCoach

Post HBO
60EC



Inhoudsopgave

Introductie, wie zijn wij?	4
Praktijkgerichte opleiding	5
Toelatingseisen	7
De opleiding	8
Domeinen	9
Literatuurlijst	11
Data en Leslocatie	12
Studiebelasting	13
Toetsing	14
Accreditaties	16
Kosten	17
Contact	18



Instituut
CAM

Onze missie:
"Iedereen werkt bewust aan
positieve gezondheid"

Instituut CAM is geaccrediteerd door CPION voor:

Medische BasisKennis - Psycho-Sociale BasisKennis - de opleidingen Leestijlcoach en Energetische Therapie

Hiermee voldoet de student na diplomering aan de eisen van de zorgverzekeraars en beroepsverenigingen.



Introductie

Wie zijn wij?

Met het aanvragen van informatie heb je aangegeven dat je geïnteresseerd bent in positieve leefstijl en dat je bereid bent mensen te willen helpen naar gezond gedrag en leefgewoonte. Deze opleiding is tot stand gekomen in samenwerking met artsen, therapeuten en omvat 17 lesdagen inclusief assessment. De instroom is vanaf mbo-niveau 4. Het is belangrijk te weten dat je rechtstreeks kan aanmelden als leefstijlcoach bij de BLCN als je een reguliere HBO of WO-opleiding hebt afgerond.

Met deze opleiding ontvangt iedereen het CPION geaccrediteerd diploma Leefstijlcoach. In het kader van duurzaamheid worden de readers digital aangeboden. Na de start van de opleiding is een aantal readers gratis te downloaden.

De erkende Leefstijlcoach is een professional die mensen begeleidt bij het nemen van de regie over hun gezondheid en welzijn. Doel is dat ze een leven kunnen leiden waar ze zich goed bij voelen, met alle mogelijkheden en beperkingen die ze hebben.

Hiermee lever je een belangrijke bijdrage aan het landelijke streven om de focus te verschuiven van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag. Tijdens de opleiding begeleid je cliënten zodat je na het behalen van je diploma al met een eigen praktijk bent gestart.



Praktijkgerichte opleiding

De geaccrediteerde opleiding Leefstijlcoach (post mbo niveau-4 & post HBO) leidt deelnemers op die mensen begeleiden bij het nemen van de regie over hun gezondheid en welzijn. De Leefstijlcoach levert hiermee een belangrijke bijdrage aan het landelijke streven om de focus te verschuiven van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag. Uitgangspunt is een integrale benadering van de lichamelijke, geestelijke en maatschappelijke situatie van de cliënt.

En wat kan je dan na het afronden van deze opleiding?

- Je kan onvoorwaardelijk mensen coachen in hun specifieke situatie;
- Je kunt mensen motiveren gezonde keuzes te maken die bij hun leven passen;
- Je kunt mensen bewust maken van hun eigen gezondheid en de leefpatronen;
- Je kan mensen/groepen coachen bij vraagstukken over hun leefstijl (gezondheid en welzijn);
- Je weet wanneer je moet doorverwijzen naar andere zorgprofessionals;
- Je kan samenwerken met andere zorgverleners of in een multidisciplinair team;
- Je kan zowel zelfstandig een praktijk voeren of de kennis als aanvulling gebruiken in je bestaande praktijk/baan;
- Je kan de kennis ook gebruiken om je eigen gezondheid of van je gezin, partner, vrienden te bevorderen.

Wat krijg je aangeboden tijdens de opleiding?

- Gezonde gewoontes en gezond leven
- Biologische en Medische Basiskennis
- Bewegen
- Voeding
- Slaap en ontspanning
- Tijd en energiemanagement
- Verslaving

Coaching

Oplossingsgericht coachen

'Positieve gezondheid' (6 assen van M. Huber)

Positieve psychologie

Praktijk

Portfolio m.b.t. eigen functioneren

Cliëntbegeleiding

Dossier opbouw

Assessment

Presentatie video,

Cliëntpraktikdossier, Portfolio

Praktijkgerichte opleiding

Indeling van de opleiding

In deze beroepsgerichte opleiding staan de volgende domeinen centraal:

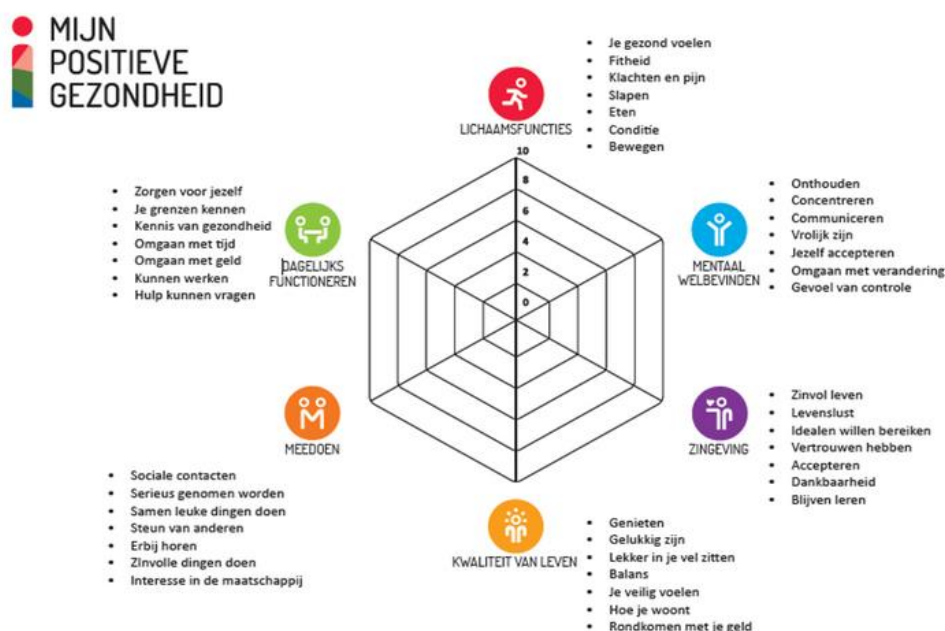
1. Persoonlijkheidsvorming; (gedragscompetentie leefstijlcoach)
2. Beroepsvorming; (Coaching)
3. Gezond leven en gezonde gewoontes;

Missie van Instituut CAM is 'Iedereen werkt bewust aan positieve gezondheid'. Dat betekent dat positieve gezondheid centraal staat. (Positieve gezondheid is het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven (Machteld Huber, 2012). Binnen al haar opleidingen wordt daarmee aandacht besteed aan hoe oplossingen kunnen worden gevonden waarmee gezondheid als positief wordt ervaren.

Daarnaast ben je in staat ervoor te zorgen dat een cliënt antwoorden vindt op de volgende vragen:

- Wat zijn gezonde gewoontes? Hoe vertaal ik de algemene principes naar mijn eigen situatie?
- Hoe zorg ik dat ik gezonde keuzes maak en gezonde gewoontes blijvend kan verankeren in mijn dagelijks leven?
- Welke doelen streef ik daarmee na?
- Welke oorzaken liggen ten grondslag aan de klacht?

Inmiddels zijn al veel professionals opgeleid tot leefstijlcoach; artsen, verpleegkundigen, fysiotherapeuten en complementair therapeuten. Met elkaar dragen we zorg voor een Positieve Gezondheid voor eenieder die daarom vraagt.



Toelatingseisen

Deelnemers met een afgerond diploma op mbo-niveau 4, HBO- of WO-niveau en met interesse voor de leefstijl van mensen voldoen aan de instap-eisen van de opleiding.

De opleiding

De opleiding bestaat uit 16 lesdagen met elk een eigen dag thema.

Lesdag 1 Introductie Opleiding Leefstijlcoach en Portfolio 1

Lesdag 2 Biologische en Medische Basiskennis **

Lesdag 3 Cliëntpraktijkdossier 1 / Intake / Positive Health

Lesdag 4 Coaching 1 / Coachmethodieken / Positieve Psychologie **

Lesdag 5 Voeding 1 **

Lesdag 6 Beweging en motivatie **

Lesdag 7 Coaching 2 / MGV

Lesdag 8 Voeding 2 **

Lesdag 9 Portfolio 2 / Business plan / Elevator Pitch

Lesdag 10 Coaching 3 / MGV / Evoceren en Rode vlaggen

Lesdag 11 Cliëntpraktijkdossier 2 / I change model / verantwoording begeleiding /
zelfevaluatie

Lesdag 12 Slaap en ontspanning **

Lesdag 13 Coaching 4 / Videofragmenten / Groepsdynamica

Lesdag 14 Verslaving / Stress, Tijd- en energiemanagement **

Lesdag 15 Portfolio 3 / Terugblik / Intervisie / Feedback / Kennistoets

Lesdag 16 Coaching 5 / Videofragmenten, Peer-coaching

Lesdag 17 Assessment: Presentatie video, Cliëntpraktijkdossier,
Portfolio (herkansing toets)

** Let op: op deze dagen kunnen
externe belangstellenden aansluiten.



Domeinen (1)

Tijdens de opleiding leer je hoe je je cliënt kunt coachen bij het naleven van een gezonde leefstijl. Dit betekent dat je GEEN expert wordt op het gebied van bewegen, voeding, verslaving en stress maar WEL dat je weet welke adviezen je de cliënt kunt meegeven maar ook wanneer en naar wie je kunt doorverwijzen. We hebben voor je op een rij gezet wat je per domein leert en welke lesstof de docenten je aanbieden.

Domein Gezond leven en gezonde gewoontes

Biologische en Medische Basiskennis

Bewegen : methodes om bewegen te meten en het maken van een beweegplan.

Voeding: macro- en micronutriënten, over antropometrische meetmethoden, cholesterol, bloedglucose- en hormonale veranderingen. Ook leer je voedingspatronen analyseren en hierover te adviseren. Feiten en fabels over voeding en afvallen passeren de revue.

Obesitas en Diabetes type 2/ slaap en ontspanning

Verslaving: Roken, Alcohol, Voeding / Tijd en energiemangement

Domein Coaching

Intake afnemen | Positive health, het concept positieve gezondheid wordt geïntroduceerd. Motiverende gespreksvoering.

Groepsdynamica / groepscoaching

Je leert hoe je een cliënt coacht bij het veranderen van gedrag, en je doet dit op basis van evidence-based gedragsveranderingstechnieken. Een vraag als 'Wat is belangrijk in de relatie tussen coach en cliënt' staat centraal. Tijdens de volgende fasen van het coaching model komen de volgende elementen aan bod:

- het opstellen van een begeleidingsplan,
- het monitoren van de voortgang en
- het toewerken naar afronding van de coaching.

Domeinen (2)

Domein Gedragscompetentie van de leefstijlcoach

Inleiding Portfolio reflectie en logboek – persoonlijke vorming

Coaching 4: positieve psychologie



In de module Gedragscompetentie van de leefstijlcoach in relatie met de ander onderbouw je jouw handelen als coach met evidence-based gedragsveranderingstechnieken. Je vertrekt vanuit de theorie en leert deze op praktische wijze toe te passen bij jouw coaching in de dagelijkse praktijk. Hoe zet je een positieve leefstijlverandering in? Motivatie en drijfveren van gedrag staan centraal tijdens deze lesdag. Ook komt de theorie over het stellen van doelen aan bod.

Een positieve intentie wordt niet automatisch omgezet in gedrag. Welke technieken zijn er om de kans dat het wel gebeurt groter te maken? Zelf-management en zelfcontrole technieken komen aan de orde.

De omgeving speelt een belangrijke rol bij gedragsverandering. Nudging-technieken helpen om gezond gedrag gemakkelijk en aantrekkelijk te maken. Ook helpt het om gewoontegedrag te doorbreken.



Literatuurlijst

Verplichte literatuur:

Positieve leefstijlverandering / Ingrid Steenhuis en Wil Overtoom
ISBN 9789088507489

Motiverende gespreksvoering / William R. Miller en Stephen Rollnick
ISBN 9789075569704

Leefstijlcoaching / kernvragen bij gedragsverandering / M. Bijma en M. Lak
9789031388585

Het Handboek voor de Leefstijlcoach / Karine Hoenderdos
ISBN: 9789090334189

Module Portfolio:

Reflecteren: de basis / Mirjam Groen
ISBN 9789001846176

Module Biologische en Medische Basiskennis:
Gezond van kop tot teen / N. Gottenbos, J. Zwaan
ISBN: 9789493042124

Data en leslocatie

Lesmomenten

De opleiding kan verschillende keren per jaar starten, houd de website goed in de gaten.

Lesdagen en tijden

Zaterdag of vrijdag 09.30 – 16.30 uur (maximaal 16 lesdagen + 1 dag assessment)

Er zijn 16 lesdagen per jaar waarbij de verhouding tussen theorie en praktijk-lessen ongeveer 30:70 is.

Leslocatie

Deze opleiding wordt op verschillende leslocaties in de regio Utrecht gegeven.

Kijk hiervoor eveneens op de website.



Studiebelasting

Omvang van de Opleiding

16 Bijeenkomsten van één dag plus 1 assessmentdag en eventueel een herkansing.

Vrijstelling

Het kan zijn dat je al les hebt gehad in één van de thema's. De accreditatie geeft géén vrijstellingen. Er is echter een 80% presentieplicht.

Je dient alle toetsen en opdrachten te maken en in te leveren zodat je kan aantonen dat je voldoet aan de doelstellingen van de opleiding.

De laatste dag van de opleiding bestaat uit een assessment waarbij beoordeeld wordt of je aan alle doelen hebt voldaan. De presentatie bestaat uit de volgende elementen:

- Het geleerde
- Stuk literatuur
- Uitwerking ervan in de praktijk
- Ondersteunt door filmmateriaal
- Reflectie op het geleerde

Toetsing (1)

De opleiding wordt afgerond met vier onderdelen:

- Kennistoets
- Cliëntpraktijkdossier
- Portfolio (POP)
- Coaching video

Kennistoets “Gezond leven, gezonde gewoontes”

Kennistoets:

De kennistoets heeft betrekking op gezond leven en gezonde gewoontes. Alle leefstijl gerelateerde onderwerpen zoals voeding, beweging, slaap, stress, e.d. kunnen in de vragen aan de orde komen. Deze digitale toets bestaat uit 50 multiplechoicevragen waarbij 75% goede antwoorden (5,5) als een voldoende wordt beschouwd.

Aandachtspunten:

- Er is 60 minuten de tijd om alle vragen te beantwoorden
- Na 60 minuten geeft de toezichthouder het signaal dat de toets is afgerond en worden de resultaten opgeslagen.
- Voor niet ingevulde antwoorden worden geen punten toegekend.

Cliëntpraktijkdossier

Cliënten Praktijk Lessen (CPL) maken een elementair onderdeel uit van het geheel van praktijkgericht onderwijs van de opleiding ‘Leefstijlcoach’.

Tijdens je de lessen CPL ga je vanuit je nieuwe rol als Leefstijlcoach praktijkervaring opdoen. Dit doe je door 2 cliënten te begeleiden bij leefstijl gerelateerde problematiek.

Je start met de begeleiding na afloop van de les Cliëntpraktijk lessen. In de daaropvolgende maanden ga je minimaal 2 cliënten begeleiden. Je start per cliënt met het afnemen een intake en daarop volgen minimaal twee vervolgconsulten. Ieder contactmoment met je cliënt sluit je af met het reflectieformulier.

Twee weken voor de toets-dag lever je de reflectieformulieren van je cliënt en je eigen indevaluatie van een begeleidingscyclus in.

Toetsing (2)

Binnen het beroep Leefstijlcoach zijn 7 eindtermen gedefinieerd volgens de KABIZ competenties van de BLCN (Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland).

De opbouw van het portfolio ziet er als volgt uit:

Fase 1:

Na Les Portfolio 1 ga je aan de hand van de volgende vragen reflecteren op de Leefstijlcoach eindtermen:

- Wat houdt de eindterm in en hoe kan ik deze gebruiken?
- Hoe pas je de eindterm toe in de praktijk?

Fase 2:

Tijdens Les Portfolio 2 ga je met je peer-coach aan de slag

Fase 3:

Toets-dag.

Een reflectie van 500 woorden over je gehele portfolio en een SWOT-analyse

Tijdens de toets-dag voer je met de assessor een gesprek over je reflectie.

Daarnaast zal de authenticiteit van de ingeleverde reflectie getoetst worden. Een tweede assessor beoordeelt je portfolio op volledigheid.

Coaching - video Procedure

Je maakt een video-opname van een coachgesprek met één van jouw cliënten. Je selecteert uit deze opname 10 minuten die je aan de groep en op de toets-dag wilt laten zien.

Uiteraard zal de docent je coachen zodat je tijdens het assessment goed beslagen ten ijs komt. Vooraf krijg je al een indicatie of je aan de eisen voldoet. Je krijgt na de eerste feedback de gelegenheid jezelf te verbeteren. Zo staan we je bij en begeleiden we je tot aan het assessment.

Accreditaties

Instituut CAM is geaccrediteerd door CPION voor:

- Medische BasisKennis
- Psycho-Sociale BasisKennis
- Opleiding Energetische Therapie
- Leefstijlcoach.

Hiermee voldoet de student na diplomering van onze opleiding Leefstijlcoach aan de eisen van de zorgverzekeraars en BLCN.

Keurmerk NRTO:

Instituut CAM is lid van NRTO en valt daarmee onder de "Geschillencommissie voor Particuliere Onderwijsinstellingen". Om aansluiting te houden bij de reguliere sector is Instituut CAM aangesloten bij NRTO, Nederlandse Raad voor Training en opleiding.

Instituut CAM verzorgt het onderwijs in samenspraak met een werkveldcommissie. Besturen van beroepsverenigingen geven advies en formuleren verbetervoorstellen.

Wij zijn mede aangesloten bij het CGO; Collectief Geaccrediteerd Onderwijs, een vereniging van CPION of SNRO geaccrediteerde opleidingen.

UWV-uitkering

Heb je een uitkering en wil je je omscholen dan heft het UWV mogelijkheden om de studiekosten te vergoeden. Instituut CAM is door het UWV erkend en staat op hun opleiderslijst.



Kosten

Omschrijving	Bedrag
Orientatiegesprek	vrijblijvend
Inschrijfgeld / nieuwe studenten (eenmalig)	€ 100,00
Collegegeld:	€ 3.195,00
Studiebegeleidingsgesprekken	inbegrepen
Koffie & thee	inbegrepen
Literatuur (verplicht) ongeveer	€ 250,-

[Schrijf je in voor
Leefstijlcoach](#)



Contact

Contact



Instituut
CAM

Email: secretariaat@instituut-cam.nl

Data voor **Open Dagen** zijn te vinden op
de website: www.instituut-cam.nl

[Schrijf je in voor
Leefstijlcoach](#)





Instituut
CAM

Volg ons op social media!



Denk aan het milieu voordat je dit document print!