



## Coach Gezonde Leefstijl

### In het kort

Leerweg / Niveau  
**Volwassenenonderwijs /  
Training**

Duur  
**0-0,5 jaar**

Locatie  
**Utrecht**  
Herculesplein 285

Startdatum  
**In overleg**

Kosten  
**Op aanvraag**

## Training gezonde leefstijl

Wil jij andere mensen begeleiden en motiveren bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl? En wil je een bijdrage leveren om de aandacht te richten op (preventieve) gezondheid in plaats van op ziekte en zorg? Dan is deze training iets voor jou!

In onze maatschappij is steeds meer aandacht voor het stimuleren van een gezonde leefstijl. De vraag naar leefstijlprofessionals neemt daardoor toe. Tijdens deze training leer je in 5 bijeenkomsten de grondbeginselen van mensen coachen bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl en het nemen van de eigen regie daarin. Denk aan meer bewegen, gezonder eten en fitter voelen.

## Wat leer je?

Tijdens de training Coach Gezonde Leefstijl leer je hoe je als professional jouw deelnemers coacht bij het bevorderen van een gezonde leefstijl. Een belangrijke methode die je hierbij gebruikt zijn de BRAVO-factoren: voldoende Bewegen, niet Roken, matig Alcoholgebruik, gevarieerde Voeding en tijd voor Ontspanning.

Je leert om samen met jouw deelnemers te onderzoeken waar kansen liggen om de leefstijl te verbeteren en welk gedrag daarbij nodig is. Zodat ze dit meenemen in de dagelijkse praktijk.

Je stimuleert jouw deelnemers om regie te nemen over hun eigen gezondheid. En dat doe je met een brede blik op gezondheid. Thema's als zingeving, kwaliteit van leven en meedoen in de maatschappij hebben een grote invloed op je leven. Je bespreekt deze thema's met je deelnemers met behulp van de methodiek van 'Positieve Gezondheid'.

Tijdens de 5 bijeenkomsten komen de volgende thema's aan bod:

- Gezonde voeding
- Testen en meten
- Gezondheidsbeleid
- Gedrag van mensen
- Gespreksvoering

- Leefstijlinterventies
- Stress en ontspanning
- Spinnenweb van Institute for Positive Health

## Toelatingseisen

Er zijn geen toelatingseisen. Ervaring als (sport)instructeur en/of begeleider van mensen en groepen is een pré.

Tijdens de training ga je aan de slag met praktijkopdrachten. Je hebt daarvoor een individu of groep nodig die jij gaat coachen bij een gezonde leefstijl.

## Opleidingsduur

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten van 3 uur.

Daarnaast vragen we je om 3 sessies met een proefcliënt te doen. Na iedere trainingsdag krijg je een huiswerkopdracht die de verbinding legt tussen de theorie en praktijk.

## Vervolg mogelijkheden

Een mooi aanvulling op de training Coach gezonde leefstijl is de training Positieve Gezondheid & Gespreksvoering. In deze training leer je meer over het gedachtegoed van Positieve Gezondheid en je dit kan toepassen in je gesprekken.

---

## Wil je meer informatie over deze training?

Kelsey van Bentum

**Sport & Vitaliteit**

06 81 06 76 63

[mbovoorprofessionals.sport.u@rocmn.nl](mailto:mbovoorprofessionals.sport.u@rocmn.nl)

