



Academie voor

Holistisch Coachen

Rooster Holistische LeefstijlCoaching groep 62 (versie 2)

April 2017 - Maart 2019

Locatie: Amersfoort

Zaterdag

Dag	Datum	Lesnr	Inhoud lesdag
za	8-apr-17	chn1	Wat is coaching?, NLP, feedback, werkmodel, doelen stellen
za	15-apr-17	chn2	Rapport maken, gesprekstechnieken en -vaardigheden
za	6-mei-17	chn3	Representatiesystemen, gesprekstechnieken en -vaardigheden
za	20-mei-17	chn4	Wandelcoaching, G-schema
za	3-jun-17	sayo1	Belang van goed ademen, waarnemen van de adem, fysieke ontspanningstechniek
za	17-jun-17	sayo2	Stressfysiologie, autogene ontspanning, ademtechnieken voor een volledige ademhaling
za	1-jul-17	vbg1	Vitaliteitscheck, intake, werking menselijk lichaam en brein, mismatch genen en omgeving
za	9-sep-17	vbg2	(Energie)balans, BMI, BMR, PAL, macro- en micronutriënten, puur en voedzaam eten
za	23-sep-17	vbg3	Vocht, vitamines, mineralen, bloedsuikerspiegel, glycemische lading, typen honger, snacks
za	7-okt-17	vbg4	Patronen, diëten, normen voor gezond gedrag, je eigen voedingsplan
za	4-nov-17	vbg5	Vitaliteitscheck, intake, stofwisseling, adem, hartslag, hormonen, trainingen, sportrusten
za	18-nov-17	vbg6	Preventie, afvallen, stress, Kaizen, core stability, kracht, mobiliteit, je eigen beweegplan
za	2-dec-17	sayo3	Stresssignalen, ademhalingsstelsel, ademtechnieken voor meer energie, 'loslaten' en balans
za	16-dec-17	sayo4	Vitaliteitsyoga, Hartcoherentie en het effect van emoties
za	13-jan-18	sayo5	Gedrag en stress, interne stressoren, Body Drum Release
za	27-jan-18	sayo6	Adem, ontspan en yoga oefeningen geven aan de groep
za	10-feb-18	chn5	Oplossingsgericht coachen, werken met proefcliënten
za	10-mrt-18	chn6	Oefenen met coachingsvaardigheden, supervisie en videotraining
za	24-mrt-18	po1	Coach jezelf en voel je rijk 1
za	7-apr-18	chn7	Logische niveaus
za	21-apr-18	po2	Coach jezelf en voel je rijk 2
za	12-mei-18	chn8	Focussen
za	26-mei-18	po3	Coach jezelf en voel je rijk 3
za	9-jun-18	po4	Coach jezelf en voel je rijk 4
za	23-jun-18	vbg7	Voeding en welvaartziektes, de invloed van stress, ontspanning en slaap
za	8-sep-18	vbg8	Coachen op normen, eethongergrafiek, 24 h-recall
za	22-sep-18	vbg9	Valkuilen, portiecontrole, 10 grootste misvattingen, redenen van eten, hormonen
za	6-okt-18	vbg10	Samenvatting voeding, toolkit, superfoods, voedingsplan voor proefcliënt
za	3-nov-18	vbg11	Bewegen bij verschillende doelgroepen, labels over afvallen en bewegen
za	17-nov-18	vbg12	Speciale doelgroepen, beweegplan voor proefcliënt
za	1-dec-18	po5	Persoonlijke ontwikkeling - 2 daagse
zo	2-dec-18	po6	Persoonlijke ontwikkeling - 2 daagse
za	15-dec-18	chn9	Macht der gewoonte, gewoontelus, voeding en beweging
za	12-jan-19	chn10	Wespennest, hormoonhuishouding
za	26-jan-19	chn11	Intervisie coachingservaringen met proefcliënten en coachingstechnieken
za	9-feb-19	chn12	Transactionele analyse
za	9-mrt-19	po7	Bewustwording van jouw rol als coach, overdracht/tegenoverdracht
za	23-mrt-19	po8	Afsluitdag - presentatie van de eindverslagen