



Academie voor

Holistisch Coachen

Rooster Holistische LeefstijlCoaching groep 61

Januari 2017 - December 2018

Locatie: Amersfoort

Vrijdag

Dag	Datum	Lesnr	Inhoud lesdag
vr	20-jan-17	chng1	Wat is coaching?, NLP, feedback, werkmodel, doelen stellen
vr	3-feb-17	chng2	Rapport maken, gesprekstechnieken en -vaardigheden
vr	17-feb-17	chng3	Representatiesystemen, gesprekstechnieken en -vaardigheden
vr	17-mrt-17	chng4	Wandelcoaching, G-schema
vr	31-mrt-17	sayo1	Belang van goed ademen, waarnemen van de adem, fysieke ontspanningstechniek
vr	14-apr-16	sayo2	Stressfysiologie, autogene ontspanning, ademtechnieken voor een volledige ademhaling
vr	5-mei-17	vbg1	Vitaliteitscheck, intake, werking menselijk lichaam en brein, mismatch genen en omgeving
vr	19-mei-17	vbg2	(Energie)balans, BMI, BMR, PAL, macro- en micronutriënten, puur en voedzaam eten
vr	9-jun-17	vbg3	Vocht, vitamines, mineralen, bloedsuikerspiegel, glycemische lading, typen honger, snacks
vr	23-jun-17	vbg4	Patronen, diëten, normen voor gezond gedrag, je eigen voedingsplan
vr	7-jul-17	vbg5	Vitaliteitscheck, intake, stofwisseling, adem, hartslag, hormonen, trainingen, sportrusten
vr	15-sep-17	vbg6	Preventie, afvallen, stress, Kaizen, core stability, kracht, mobiliteit, je eigen beweegplan
vr	29-sep-17	sayo3	Stresssignalen, ademhalingsstelsel, ademtechnieken voor meer energie, 'loslaten' en balans
vr	13-okt-17	sayo4	Vitaliteitsyoga, Hartcoherentie en het effect van emoties
vr	10-nov-17	sayo5	Gedrag en stress, interne stressoren, Body Drum Release
vr	24-nov-17	sayo6	Adem, ontspan en yoga oefeningen geven aan de groep
vr	8-dec-17	chng5	Oplossingsgericht coachen, werken met proefcliënten
vr	22-dec-17	chng6	Oefenen met coachingsvaardigheden, supervisie en videotraining
vr	19-jan-18	chng7	Logische niveaus
vr	2-feb-18	chng8	Focussen
vr	16-feb-18	po1	Aandachtstraining, aandacht voor het fysieke aspect
vr	16-mrt-18	po2	Aandachtstraining, aandacht voor het emotionele en mentale aspect
vr	30-mrt-18	po3	Aandachtstraining, aandacht voor het energetische aspect
vr	13-apr-18	po4	Aandachtstraining, aandacht voor intuïtie
vr	11-mei-18	vbg7	Voeding en welvaartziektes, de invloed van stress, ontspanning en slaap
vr	25-mei-18	vbg8	Coachen op normen, eethongergrafiek, 24 h-recall
vr	8-jun-18	vbg9	Valkuilen, portiecontrole, 10 grootste misvattingen, redenen van eten, hormonen
vr	22-jun-18	vbg10	Samenvatting voeding, toolkit, superfoods, voedingsplan voor proefcliënt
vr	6-jul-18	vbg11	Bewegen bij verschillende doelgroepen, fabels over afvallen en bewegen
vr	7-sep-18	vbg12	Speciale doelgroepen, beweegplan voor proefcliënt
do	20-sep-18	po5	Persoonlijke ontwikkeling - 2 daagse
vr	21-sep-18	po6	Persoonlijke ontwikkeling - 2 daagse
vr	5-okt-18	chng9	Macht der gewoonte, gewoontelus, voeding en beweging
vr	2-nov-18	chng10	Wespennest, hormoonhuishouding
vr	16-nov-18	chng11	Intervisie coachingservaringen met proefcliënten en coachingstechnieken
vr	30-nov-18	chng12	Transactionele analyse, lichaamsgeheugen en stressreacties
vr	7-dec-18	po7	Bewustwording van jouw rol als coach, overdracht/tegenoverdracht
vr	21-dec-18	po8	Afsluitdag - presentatie van de eindverslagen