



Academie voor

## Holistisch Coachen

Rooster Holistische LeefstijlCoaching groep 63

September 2017 - Juni 2019

Locatie: Amersfoort

Maandag

Dag	Datum	Lesnr	Inhoud lesdag
ma	11-sep-17	chng1	Wat is coaching?, NLP, feedback, werkmodel
ma	25-sep-17	chng2	Doelen stellen, rapport maken, gesprekstechnieken en -vaardigheden
ma	2-okt-17	chng3	Representatiesystemen, gesprekstechnieken en -vaardigheden
ma	30-okt-17	po1	Voel je rijk met je Innerlijke Coach 1
ma	13-nov-17	chng4	Wandelcoaching, G-schema
ma	27-nov-17	sao1	Belang van goed ademen, waarnemen van de adem, fysieke ontspanningstechniek
ma	4-dec-17	sao1	Stressfysiologie, autogene ontspanning, ademtechnieken voor een volledige ademhaling
ma	18-dec-17	vbg1	Vitaliteitscheck, intake, werking menselijk lichaam en brein, mismatch genen en omgeving
ma	8-jan-18	vbg2	(Energie)balans, BMI, BMR, PAL, macro- en micronutriënten, puur en voedzaam eten
ma	22-jan-18	vbg3	Vocht, vitamines, mineralen, bloedsuikerspiegel, glycemische lading, typen honger, snacken
ma	5-feb-18	vbg4	Patronen, diëten, normen voor gezond gedrag, je eigen voedingsplan
ma	5-mrt-18	vbg5	Vitaliteitscheck, intake, stofwisseling, adem, hartslag, hormonen, trainingen, sportrusten
ma	19-mrt-18	vbg6	Preventie, afvallen, stress, Kaizen, core stability, kracht, mobiliteit, je eigen beweegplan
ma	9-apr-18	sao3	Stresssignalen, ademhalingsstelsel, ademtechnieken voor meer energie, 'loslaten' en balans
ma	23-apr-18	sao4	Hartcoherentie en het effect van emoties
ma	7-mei-18	sao5	Gedrag en stress, interne stressoren, Body Drum Release
ma	28-mei-18	sao6	Ademhalings- en ontspanningsoefeningen geven aan een groep
ma	18-jun-18	chng5	Oplossingsgericht coachen, werken met proefcliënten
ma	2-jul-18	chng6	Oefenen met coachingsvaardigheden, supervisie en videotraining
ma	3-sep-18	chng7	Logische niveaus
ma	17-sep-18	chng8	Focussen
ma	1-okt-18	po2	Voel je rijk met je Innerlijke Coach 2
ma	29-okt-18	po3	Voel je rijk met je Innerlijke Coach 3
ma	12-nov-18	po4	Voel je rijk met je Innerlijke Coach 4
ma	26-nov-18	vbg7	Voeding en welvaartziekten, de invloed van stress, ontspanning en slaap
ma	10-dec-18	vbg8	Coachen op normen, eetthongrafiek, 24 h-recall
ma	7-jan-19	vbg9	Valkuilen, portiecontrole, 10 grootste misvattingen, redenen van eten, hormonen
ma	21-jan-19	vbg10	Samenvatting voeding, toolkit, superfoods, voedingsplan voor proefcliënt
ma	4-feb-19	vbg11	Bewegen bij verschillende doelgroepen, fabels over afvallen en bewegen
ma	4-mrt-19	vbg12	Speciale doelgroepen, beweegplan voor proefcliënt
zo	17-mrt-19	chng9	2 daagse - Innerlijke criticus
ma	18-mrt-19	po5	2 daagse - Persoonlijke ontwikkeling
ma	1-apr-19	chng10	Gewoontelus, wespennest, hormoonhuishouding
ma	15-apr-19	chng11	Sociaal Panorama
ma	6-mei-19	chng12	Bewustwording van jouw rol als coach, overdracht/tegenoverdracht
ma	20-mei-19	po6	Afsluitdag - presentatie van de eindverslagen