



Academie voor

Holistisch Coachen

Rooster Holistische LeefstijlCoaching groep 64

September 2017 - Juni 2019

Locatie: Amersfoort

Donderdag

Dag	Datum	Lesnr	Inhoud lesdag
do	28-sep-17	chng1	Wat is coaching?, NLP, feedback, werkmodel
do	12-okt-17	chng2	Doelen stellen, rapport maken, gesprekstechnieken en -vaardigheden
do	2-nov-17	chng3	Representatiesystemen, gesprekstechnieken en -vaardigheden
do	16-nov-17	po1	Voel je rijk met je Innerlijke Coach 1
do	30-nov-17	chng4	Wandelcoaching, G-schema
do	14-dec-17	sao1	Belang van goed ademen, waarnemen van de adem, fysieke ontspanningstechniek
do	11-jan-18	sao2	Stressfysiologie, autogene ontspanning, ademtechnieken voor een volledige ademhaling
do	25-jan-18	vbg1	Vitaliteitscheck, intake, werking menselijk lichaam en brein, mismatch genen en omgeving
do	8-feb-18	vbg2	(Energie)balans, BMI, BMR, PAL, macro- en micronutriënten, puur en voedzaam eten
do	8-mrt-18	vbg3	Vocht, vitamines, mineralen, bloedsuikerspiegel, glycemische lading, typen honger, snacken
do	22-mrt-18	vbg4	Patronen, diëten, normen voor gezond gedrag, je eigen voedingsplan
do	29-mrt-18	vbg5	Vitaliteitscheck, intake, stofwisseling, adem, hartslag, hormonen, trainingen, sportrusten
do	12-apr-18	vbg6	Preventie, afvallen, stress, Kaizen, core stability, kracht, mobiliteit, je eigen beweegplan
do	26-apr-18	sao3	Stresssignalen, ademhalingsstelsel, ademtechnieken voor meer energie, 'loslaten' en balans
do	17-mei-18	sao4	Hartcoherentie en het effect van emoties
do	31-mei-18	sao5	Gedrag en stress, interne stressoren, Body Drum Release
do	14-jun-18	sao6	Ademhalings- en ontspanningsoefeningen geven aan een groep
do	28-jun-18	chng5	Oplossingsgericht coachen, werken met proefcliënten
do	6-sep-18	chng6	Oefenen met coachingsvaardigheden, supervisie en videotraining
do	20-sep-18	chng7	Logische niveaus
do	4-okt-18	chng8	Focussen
do	1-nov-18	po2	Voel je rijk met je Innerlijke Coach 2
do	15-nov-18	po3	Voel je rijk met je Innerlijke Coach 3
do	29-nov-18	po4	Voel je rijk met je Innerlijke Coach 4
do	13-dec-18	vbg7	Voeding en welvaartziektes, de invloed van stress, ontspanning en slaap
do	10-jan-19	vbg8	Coachen op normen, eethongergrafiek, 24 h-recall
do	24-jan-19	vbg9	Valkuilen, portiecontrole, 10 grootste misvattingen, redenen van eten, hormonen
do	7-feb-19	vbg10	Samenvatting voeding, toolkit, superfoods, voedingsplan voor proefcliënt
do	7-mrt-19	vbg11	Bewegen bij verschillende doelgroepen, labels over afvallen en bewegen
do	21-mrt-19	vbg12	Speciale doelgroepen, beweegplan voor proefcliënt
woe	3-apr-19	chng9	2 daagse - Innerlijke criticus
do	4-apr-19	po5	2 daagse - Persoonlijke ontwikkeling
do	18-apr-19	chng10	Gewoontelus, wespennest, hormoonhuishouding
do	9-mei-19	chng11	Sociaal Panorama
do	23-mei-19	chng12	Bewustwording van jouw rol als coach, overdracht/tegenoverdracht
do	6-jun-19	po6	Afsluitdag - presentatie van de eindverslagen