

# BROCHURE GEWICHTSCONSULENT



ACADEMIE VOOR

**H O L I S T I S C H   C O A C H E N**



# ALLES OVER DEZE OPLEIDING

**"DE ACADEMIE VOOR HOLISTISCH COACHEN HEEFT MIJ GEWELDIG GEHOLPEN! IN EERSTE INSTANTIE HEB IK DE WEBINAR GEKEKEN. DAARNA WAS IK DIRECT VERKOCHT. DE PERSOONLIJKE MANIER VAN LESGEVEN EN ER DAADWERKELIJK ZIJN VOOR DE ANDER KOMT HIER GOED TERUG. DAARNAAST ZIJN DE LESGROEPEN ERG KLEIN, WAARDOOR ELKE DEELNEMER VOLDOENDE PERSOONLIJKE ONDERSTEUNING KRIJGT."**

*Ben je altijd al geïnteresseerd in gezonde voeding en beweging?*

*Wil je graag mensen begeleiden naar een gezonde leefstijl?*

*En wil je dat leren op een gedegen en praktische manier van super ervaren professionals?*

*Volg dan de geaccrediteerde opleiding Gewichtconsulent. De meest praktijkgerichte en goedkoopste klassikale Gewichtconsulentopleiding in Nederland!*

*Als gewichtconsulent informeer, adviseer en stimuleer je mensen bij het veranderen van hun eigen leefstijl. Doel van de gewichtconsulent is dat de cliënt inzicht krijgt in het eigen eet- en beweeggedrag en leert om andere, gezondere keuzes te maken. Niet met een dieet of voorgeschreven eet- of beweegprogramma, maar allereerst door te begrijpen waarom mensen dingen doen waarvan ze weten dat ze het beter niet kunnen doen. Om vervolgens met praktische kennis en concrete handvatten verandering in het eet- en beweeggedrag aan te brengen die ook op langere termijn effectief zijn.*

*Als dat bij jou past, dan is de opleiding Gewichtconsulent écht iets voor jou!*

# WAT LEER JE IN DE OPLEIDING GEWICHTSCONSULENT (BGN)?

- je leert hoe je mensen begeleidt naar meetbare resultaten. Meten is belangrijk bij het ondersteunen van mensen bij het op gezond komen en blijven van hun gewicht. Hierbij is de weegschaal geen vijand, maar een vriend
- je leert om vanuit verschillende invalshoeken te kijken naar het eetgedrag van mensen
- je krijgt inzicht in wat gezonde en voldoende voeding is
- je leert wat voldoende en effectief bewegen is.

Onthoud vooral dat dit een heel praktische opleiding is. Alle kennis die je tot je neemt passen we direct in de lessen toe. Op jezelf en op elkaar. Zodat je het vak niet alleen kent, maar ook kunt uitoefenen.

In de 6 lessen komt de theorie kort terug en gaan we vooral oefenen met behulp van opdrachten, praktijkcasussen en oefengesprekken. De kunst is immers om kennis te vertalen naar vaardigheden, oftewel “hoe doe je dat dan in de praktijk?”. En daar is deze opleiding op gericht.



# INHOUD VAN DE OPLEIDING

De opleiding Gewichtconsulent bestaat uit 6 lesdagen. Tijdens de opleiding worden de volgende onderwerpen behandeld:

- Wat heeft het lichaam nodig?
- Meten is weten
- Gezonde en volwaardige voeding
- Bewegen voor optimale verbranding
- Spijsvertering en stofwisseling
- Samenstellen van dagmenu's en voedingsadviezen op maat
- Invloed van onze hersenen op eetprikkelers
- Effecten van stress op je eetpatroon
- Zin en onzin van diëten, trends en hypes
- Coachings- en gesprekstechnieken
- Werken met proefcliënten
- Het verzorgen van een workshop (o.a. leerstijlen van Kolb, gebruiken van werkvormen)
- Praktijkvoering en het opstellen van jouw ondernemingsplan.

Tijdens de opleiding Gewichtconsulent maak je een aantal toetsen/examens:

- Tussentijdse toetsen over de lesstof na elke lesdag (multiple choice toets die je thuis maakt)
- landelijk examen dat bestaat uit een theorie- en een praktijktoets. Ook overleg je daar jouw portfolio waarin je gedurende de opleiding aantal uitgewerkte opdrachten hebt opgenomen.

Na het behalen van de diverse toetsen/examens ontvang je het diploma Gewichtconsulent. Dit diploma is geaccrediteerd door Beroepsvereniging Gewichtconsulenten Nederland (BGN). Na het afstuderen kan je lid worden van de BGN waardoor jouw werkzaamheden geheel of gedeeltelijk worden vergoed door zorgverzekeraars. Kijk voor meer informatie op [www.bgn.nl](http://www.bgn.nl).

# WAT KUN JE AAN HET EINDE VAN DE OPLEIDING?

- Volwassenen met overgewicht op een zorgvuldige manier adviseren en begeleiden
- Gezonde volwassenen begeleiden voor wie de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad gelden en die dus geen medisch dieet nodig hebben
- Oorzaak en gevolg herkennen en oplossingen geven bij gewichtsproblemen
- Doeltreffende vaardigheden inzetten waardoor je een deskundig voeding- en beweegadvies kunt geven
- Lezingen, workshops of cursussen geven op het gebied van gezonde leefstijl en leefstijlaanpassingen
- Een praktijk starten als geaccrediteerd Gewichtsconsulent of jouw kennis inzetten als aanvulling en ondersteuning in je huidige beroep.
- Aan de slag als Gewichtsconsulent in een gezondheidscentrum of in wellness- en fitnesscentra.

**ECHT EEN AANRADER DEZE ACADEMIE! IK HEB AL SINDE NA MIJN MBO-OPLEIDING MOEITE MET HET VINDEN VAN WERK WAT BIJ MIJ PAST EN WAAR IK GELUKKIG VAN WORDT. DE ACADEMIE VOOR HOLISTISCH COACHEN HEEFT MIJ HIERBIJ GOED GEHOLPEN. DE LESSEN ZIJN ERG PRAKTIJKGERICHT MET EEN GOEDE PORTIE THEORIE. HIERDOOR WEET JE DIRECT HOE JE MOET HANDELEN IN BEPAALDE SITUATIES. MIJN CARRIÈRE HEB IK GEVONDEN ALS LEEFSTIJLCOACH EN IK KAN DE ACADEMIE VOOR HOLISTISCH COACHEN NIET GENOEG BEDANKEN HIERVOOR!**



# INVESTERING

Kosten voor de opleiding Gewichticonsulent bedragen € 1.000,-. Je kunt de studiekosten voor deze opleiding op verschillende manieren betalen:

In één keer € 1.000,-

In twee termijnen van € 575,00. Dat is inclusief € 150,- administratiekosten. Totale bedrag is dan € 1.150,-.

De studiekosten betreffen:

6 lesdagen

inclusief koffie en thee

inclusief toegang tot onze digitale leeromgeving 'e-Flow'

inclusief studiebegeleiding

exclusief examenkosten voor externe examenorganisatie TCI (€ 280,-).

Maximaal aantal mensen in een groep: 12

Minimaal aantal mensen in een groep: 8

Voor al onze opleidingen en cursussen kan je gebruik maken van de subsidieregeling 'STAP-budget' waarmee je maximaal € 1.000,- per jaar van de gemaakte studiekosten vergoed kunt krijgen. Als je je hebt ingeschreven voor de opleiding of cursus ontvang je van ons het formulier waarmee je de aanvraag bij het UWV kunt indienen. Het indienen kan vanaf 1 maart om 10.00 uur. Meer informatie vind je op

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/leven-lang-ontwikkelen/leven-lang-ontwikkelen-financiele-regelingen/stap-budget>. Krijg je de subsidie niet toegewezen dan annuleren wij jouw inschrijving automatisch.

