

# STUDIEGIDS 2016

## Opleiding tot LifeCoach: Persoonlijke Ontwikkeling en Stressmanagement

*'Toen de filosofen het er tenslotte over eens waren dat het leven een bedoeling had,  
gingen ze zich het hoofd breken over wat een bedoeling was.'*

*Kadé Bruin*



**De opleiding tot Life Coach is eigendom van SCHOTT & CO, Dreischor.  
© Juli 2016 SCHOTT & CO. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt op enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.**

**Voor informatie of vragen:**

**SCHOTT & CO  
Bogerdweg 7  
4315 CB Dreischor  
www.schottenco.nl  
carel@schottenco.nl  
coriene@schottenco.nl  
0618665115  
0618665109**

## **Verantwoording:**

**Wij zijn een kennisinstituut op het gebied van voeding, sport en bewegen, persoonlijke ontwikkeling, stresspreventie, stresshantering en adequate zorg voor jezelf en je omgeving.**

**De drijvende krachten achter SCHOTT & CO zijn Coriene Lodder en Carel Schott. Verder bestaat onze Academie uit een groep gedreven specialisten met als gemeenschappelijke missie gezondheidsbevordering en verbetering van kwaliteit van leven in de ruimste zin van het woord voor iedereen toegankelijk te maken.**

**Gezondheid is een begrip dat van vele factoren afhankelijk is. Een groot deel van onze gezondheid is te verbeteren door ons gedrag te veranderen en waar nodig aan te passen. Kwaliteit van leven, het voorkomen van veel welvaart gerelateerde aandoeningen en klachten hebben we grotendeels zelf in de hand.**

**SCHOTT & CO biedt handvatten en mogelijkheden om zelf aan de slag te gaan. Onze ideeën, adviezen en aanbevolen producten zijn met de groots mogelijke zorg gekozen en samengesteld. Gebaseerd op een goede balans tussen wetenschappelijk onderbouwde feitelijkheden, jarenlange praktijkervaring en vertaald naar de praktijk van alledag.**

**Onze adviezen zijn vooral gericht op preventie en nooit bedoeld ter vervanging van enige vorm van medische behandeling of adviezen. In sommige gevallen kunnen de adviezen naast medische interventies worden gebruikt, maar altijd na bespreking met en toestemming van de behandelend arts of medisch specialist.**

## Inhoudsopgave

<b>Hoofdstuk</b>	<b>Pagina</b>
<b>1. Een introductie</b>	4
<b>2. De spelregels</b>	5
<b>3. Waarom, hoe en voor wie?</b>	8
<b>4. De verschillende onderdelen van de opleiding</b>	10
<b>5. Onderwijsleerplan, werkwijze en opbouw</b>	13
<b>6. Het docententeam</b>	16

## 1. Een introductie....

***'Een tocht van 1000 mijl moet beginnen met een eerste stap.'***

***Lao-Tse***

Dank je wel dat je interesse hebt getoond in een opleiding bij SCHOTT & CO. Allereerst zullen wij ons eerst aan je voorstellen om je vervolgens mee te nemen door onze studiegids voor de opleiding tot LifeCoach. Deze handleiding heeft als doel je wegwijs te maken in de opleiding, qua opbouw van het studieprogramma, regelingen en reglementen. Maar... eerst even kennismaken met ons. Onderstaand volgt wie wij zijn, wat je krijgt en waar we voor staan. Dit is vertaald naar de missie, visie en kernkwaliteiten en waarden van SCHOTT & CO.

### **Wie zijn wij?**

- Een team van professionals aangestuurd door Coriene Lodder en Carel Schott . De SCHOTT en de CO uit onze naam. 'Mensen' mensen uit de wereld van de coaching, training en (para)medische en complementaire zorg,
- Diëtisten, fysiotherapeuten, bewegingswetenschappers, CrossFit trainers, personal trainers, marketing mensen, orthomoleculair deskundigen, mental coaches, voedingscoaches, LifeCoaches en gezondheidswetenschappers
- Wij bieden een originele mix van wetenschappelijke en ervaringskennis altijd gericht op toepasbaarheid in de praktijk.

### **Wat krijg je bij ons?**

- In onze opleidingen doe je veel kennis op. Mede vanuit het zelf ervaren en toepassen. Geen trucjes , vaste schema's of vaste recepten voor succes. Zelf je klanten op hun eigen niveau leren bedienen en afstemmen op hun vraag. Dit leidt tot resultaat voor iedereen.
- Docenten en trainers die weten waar het over gaat, met een ruime integrale blik, die open staan voor interactie
- Prachtig en uitgebreid cursusmateriaal, altijd up to date. Zowel in boekvorm als met aanvullende PDF.
- Onze opleidingen hebben accreditaties of approvals met maatschappelijke relevantie. Met deze diploma's kun je echt aan de slag.
- Kans om jezelf aan te sluiten bij ons team van trainers en coaches die regelmatig opdrachten ontvangen uit de overheid en bedrijfsleven
- Kortom geen blah blah maar ga en ja!

### **Waar staan wij voor?**

#### **Missie SCHOTT & CO**

Wij maken gezondheidsbevorderend gedrag laagdrempelig en op een plezierige wijze toegankelijk voor iedereen. Dit vanuit een integraal perspectief waarbij genieten en plezier de positieve boventoon voeren.

#### **Visie SCHOTT & CO**

Wij vinden dat gezondheid en vitaliteit de optelsom is van meerdere factoren: de integrale visie. Fysieke, mentale, emotionele en sociale omstandigheden leiden tot de beleving van gezondheid of ziekte. Dit binnen de betekenis die iemand geeft aan zijn of haar eigen bestaan. Het je eigen maken van 'gezondheidsbevorderend gedrag' is de kern van alle door ons aangeboden trainingen en cursussen. . Wij trainen, leren en doceren mensen dit duurzaam te integreren in hun eigen bestaan en dit overdraagbaar te maken richting derden. Daarbij maken mensen zichzelf 'nieuw' gedrag alleen maar

eigen wanneer dit leuker, prettiger en meer rendabel is dan het oude 'ongewenste' gedrag.

▪ **De kernwaarden van SCHOTT & CO:**

- Een training, opleiding, cursus of workshop bij ons volgen staat garant voor plezierige leermomenten vanuit zelfreflectie.
- Je komt en gaat met een glimlach
- We practice what we preach and walk our talk and act the project.
- Een integrale visie op gezondheid en gezondheidsbevorderend gedrag: 1+1+ 1 is niet altijd 3. Het kan ook 111 als uitkomst hebben.

▪ **De kernkwaliteiten van SCHOTT & CO**

- Kennis, passie voor het vak, gedrevenheid en een gezonde relativering ontmoeten elkaar in onze inspirerende leer- en trainingsomgeving
- Mensen zelfsturend en verantwoordelijk maken vanuit een positieve basis
- Open voor samenwerking en andere ideeën... 'soms is het anders , kan het beter'

**Rondom de aanmelding**

Inzet en motivatie, noodzakelijk zowel voor de opleiding als voor de uitoefening van het zelfstandig beroep, zijn voor ons bij de aanmelding belangrijke criteria. Wij hopen deze eigenschappen te stimuleren door ons enthousiasme en door onze ervaring. Je kunt bij ons altijd terecht met vragen over de opzet van een praktijk of werkkring en andere zaken waarvan je denkt dat wij erbij kunnen adviseren. Wij organiseren studiebegeleidinguren voor al onze studenten in alle disciplines. Overleg met de docent voor eventuele extra begeleiding.



Wij vertrouwen erop dat je inzet voor deze opleiding even groot is als die van ons en rekenen erop dat je trouw iedere week de lessen volgt, de opgegeven stof "verwerkt" en praktisch toepast in oefensituaties. Het is juist de routine die succes oplevert.

Je eigen wens om te slagen is ongetwijfeld even groot als de onze. Wij hebben er belang bij dat wij goede vakmensen blijven afleveren.

We wensen je veel plezier en succes toe, een leerzame opleiding en een prettige tijd samen.

Het docententeam opleiding tot LifeCoach

## 2. De Spelregels

*'Deskundige: iemand die zich volgens de regels vergist.'*

**P Valéry**

Elke opleiding, cursus of training kent een aantal spelregels, zo ook de onze.

### **Toelatingsbeleid**

Om toegelaten te worden tot de opleiding moet de cursist aan de volgende eisen voldoen:

- Wij verwachten van onze studenten een HBO werk - en denkniveau. Een afgeronde MBO opleiding strekt tot de aanbeveling maar is geen verplichte eis.
- Elke aankomende student wordt uitgenodigd voor een kennismaking – en introductiegesprek. In dit gesprek wordt gezamenlijk gekeken naar de motivatie, vooropleiding en doelen van de student. Naar aanleiding van dit gesprek volgt een advies betreffende de te volgen lijn binnen de opleiding.



### **Vrijstellingen**

Voor een module, of onderdelen binnen een desbetreffende module, zijn vrijstellingen mogelijk. Je dient dan voorafgaand aan de opleiding een geldig diploma en de eindtermen te kunnen overleggen. Deze eindtermen moeten voor minimaal 80% overlappend zijn, slechts dan is vrijstelling voor het desbetreffende onderdeel mogelijk. Je dient hiervoor een schriftelijk verzoek te richten aan ons opleidingsinstituut. Wij zullen binnen drie weken na dit verzoek schriftelijk uitsluitsel geven. In een persoonlijk gesprek bepalen wij graag samen met jou de mogelijkheden.

### **Overzicht vrijstellingen binnen de opleiding: Algemeen**

Indien 80 procent van de onderwijsdoelstellingen van een, door de aspirant cursist afgeronde eerdere opleiding overeenkomt met de onderwijsdoelstellingen van een module zijn er vrijstellingsmogelijkheden.

### **Vakanties**

Tijdens al onze modules zullen de reguliere schoolvakanties van de betreffende vestigingsplaats gevolgd worden.

### **Groepsgrootte**

De groepsgrootte per klas bestaat uit maximaal 16 leerlingen. Het minimum aan cursisten nodig om de gewenste opleiding doorgang te laten vinden is 8 leerlingen.

### **De lesstof: Theorie en praktijk**

Wij stellen ons tot doel de theoretische en praktische inhoud van de modules zo optimaal mogelijk te houden. Nieuwe wetenschappelijke, fenomenologische en empirische ontwikkelingen worden door onze docenten op de voet gevolgd. Indien belangwekkende inzichten veranderen dan wordt hier door wijzigingen en aanpassing van de lesstof snel en adequaat op ingespeeld.

Tijdens de praktijklessen dien je inzicht te verwerven en vaardigheid te verkrijgen in het zelfstandig uitvoeren of assisteren bij de uitvoering van een groot aantal praktische werkzaamheden. Zoals per lesonderdeel aangegeven. Er wordt gestreefd naar een goed evenwicht tussen theorie en praktijk.

### **Programmeringbeleid en voorschriften lessen**

Volgens de hieronder genoemde voorschriften is per studieonderdeel het lesprogramma samengesteld. Deze voorstellen worden regelmatig ter goedkeuring voorgelegd aan de opleidingscoördinatoren en zo nodig aan de docentenvergadering.

De organisatie van het te geven onderwijs:

- De tijdsduur van het programma;
- De tijdsduur per les;
- Het aantal lessen praktijk/theorie;
- Wijze van toetsen/beoordelen.

In de aanvraag voor de NOBCO accreditatie is een volledig lesprogramma opgenomen. Dit kan indien gewenst ter inzage verstrekt worden.

De doelstellingen:

- Algemene doelstellingen van het programma;
- De doelstelling per les.

De onderwijsinhoud en leermiddelen:

- Leerstof /syllabi;
- De te hanteren didactische werkvormen;
- Audio/visuele hulpmiddelen et cetera.

### **Studievorderingsbeleid**

Tijdens de opleiding worden de volgende zaken getoetst:

- Individuele studieprestaties (vordering, inzet);
- Uitoefening van praktische vaardigheden;
- Aanwezigheid gedurende de lessen;
- Take-home tentamens en eventuele andere opdrachten.

Als student geef je blijk van je vorderingen door het bijhouden van een eigen examendossier. Hier worden de diverse opdrachten, tentamens en andere relevante zaken verzameld. We noemen dit het portfolio.

### **Beroepsprocedure**

Tegen elke beoordeling en/of beslissing betreffende een tentamen of opdracht is beroep mogelijk. De leerling kan via de gebruikelijke hiërarchische weg alle mogelijkheden belopen om tot een oplossing te komen. Een wenselijke volgorde is in eerste instantie met de desbetreffende docent, later met de opleidingscoördinatoren.

### 3. Waarom, hoe en voor wie?

**'Men hoort slechts de vragen waarop men in staat is te antwoorden.'**

**Nietzsche**

Onze opleiding tot LifeCoach kent een eigen werk - en denkmodel gekoppeld aan onze eerder vermelde visie en missie.

#### **Visie**

De LifeCoach hanteert een meerdimensionale eclecticische mensvisie op het gebied van leefstijl, stressmanagement en vitaliteit. Dit als een optelsom van leefstijl en gezondheid binnen de gegeven mogelijkheden van een individu. Persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing, stressmanagement maar ook gezonde voeding, beweging en sport vormen de opmaat naar meer vitaliteit en levensenergie. Ongezond gedrag en gewoonten, gebrek aan kennis en inzichten en belemmerende overtuigingen vormen een belangrijke hindernis op het gebied van de persoonlijke ontwikkeling en vitaliteit.

De LifeCoach ziet het gedrag en functioneren van een mens als een samenspel van fysieke, sociale en mentaal, emotionele processen. Dit binnen de context van de doelen die een individu in zijn leven stelt (zingevingaspect).



#### **Doelgroep**

De opleiding is bedoeld voor iedereen die als zelfstandig werkend coach aan de slag wil met de onderdelen:

- Persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing
- Stressmanagement
- Gedragsverandering rondom Leefstijl
  - Voeding
  - Bewegen

Verder is de opleiding uitermate geschikt voor reeds gevestigde of werkende:

- Gewichtconsulenten
- Fitnesstrainers
- Personal trainers



- Sporttherapeuten
- Coaches en counselors
- Sportmasseurs
- Wellnessmasseurs
- Massagetherapeuten
- Andere para- en perimedische beroepsbeoefenaren.

Diverse vormen van vrijstellingen zijn mogelijk. In een persoonlijk gesprek wordt gekeken naar de mogelijkheden en gezamenlijk een studieadvieslijn opgesteld.

### **Opzet van de opleiding**

De opleiding tot LC bestaat uit 3 modules:

- de module Basic LC: 12 dagdelen: basis communicatie
- de module Advanced LC: 12 dagdelen: afbakening en coachingvraag
- de module Master LC: 12 dagdelen: interventies, het uiteindelijke coachingtraject

In elke module kent ieder onderdeel een vergelijkbare opbouw. Er is een balans tussen kennis en vaardigheden.

- Kennisvakken: anatomie – fysiologie – pathologie. Altijd vanuit een functioneel en praktisch gerelateerd perspectief.
- Kennis van de mens
- Het ontwikkelen van mensvaardigheden
- Kennis en ontwikkelen van praktijkvorming
- Kennis en ontwikkelen van verandering – en leerprocessen
- Relevante sociaal – maatschappelijke kennis
- Interventies: kennis en vaardigheden ontwikkelen
- Grenzen van de beroepsverantwoordelijkheden
- Zelfkennis en zelfontwikkeling: analyse van eigen gedrag en patronen.

### **Niveau van de Opleiding**

De opleiding kent een HBO werk en denkniveau.

### **Kwaliteitsprofiel**

De Life Coach beschikt over vaardigheden en competenties. Deze staan ten dienste van de resultaten en voortgang van de begeleiding van een cliënt op het gebied van:

- Coaching van een huidige toestand (HT) naar een gewenste toestand (GT), van stress naar flow, en, naar een optimale ontwikkeling van de persoonlijke mogelijkheden.
- Door training en aanleren van vaardigheden en competenties bij een cliënt middels het gebruik van diverse interventies.

## 4. De verschillende onderdelen van de opleiding.

***"Het is het geheel waar het om gaat, en hoe meer kans je hebt om de onderdelen te herkennen - of te erkennen tenminste, ook al begrijp je ze niet - hoe meer liefde je kan hebben voor alles wat bestaat."***

***Leo Vroman***

### **De Opleiding tot LifeCoach**

Coaching is essentieel om te komen tot een effectieve gedragsverandering. Uit veel onderzoek blijkt dat resultaten verbeteren wanneer een gedegen coachingstraject deel uitmaakt van een behandeling en / of begeleiding. Voor wie zichzelf vragen stelt in het kader van de persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing komt tot aanmerkelijke betere inzichten wanneer hij of zij gespiegeld wordt door een LifeCoach. Maar ook voor zaken als gewichtsbeheersing en om te komen tot veranderingen in het bewegingsgedrag biedt een coaching door een LifeCoach mogelijkheden.

De coach motiveert, inspireert en confronteert waar nodig. Vanuit een empathische grondhouding treedt hij het wereldmodel van de cliënt binnen. Om deze te laten komen tot eigen inzichten om de gewenste veranderingen te gaan bewerkstelligen.

De opleiding LifeCoach biedt tools en skills om te komen persoonlijke ontwikkeling en stressmanagement. De accreditatie bij de NOBCO is in aanvraag.

### **Definiëring en afbakening**

De LifeCoach (LC) begeleidt de cliënt bij het verhelderen van een probleem tot een coachvraag en weet deze indien nodig te koppelen aan relevante kwaliteiten.

De probleemervaring die leidt tot een coachingsvraag wordt gezien als een complex verband van meerdere oorzaken: de meerdimensionale visie. Binnen deze visie wordt dit gedefinieerd als een samenspel van meerdere oorzaken: de zogenaamde specifieke problematiek. Fysieke – sociale – emotionele en mentale aspecten spelen een rol, binnen de context die iemand geeft aan de zin van zijn of haar bestaan.

Buiten de beroepsverantwoordelijkheden van LC valt de specifieke psychologische en pathologische problematiek in de zin van curatieve behandeling. Deze soort van problematiek is het gevolg van duidelijke (psycho)pathologische processen die leiden tot een verminderd functioneren. Deze laatste groep van aandoeningen kent vaak een duidelijke eendimensionale medisch en of psychiatrische aantoonbare oorzaak. In overleg met eindverantwoordelijke behandelaar is wel begeleiding mogelijk in de zin van sedering of leren omgaan met.

Taken en vaardigheden van de LC:

- Stemt wederzijdse verwachtingen af en komt 'contract' afspraken overeen
- Laat de context van de cliënt in de huidige situatie aan bod komen
- Koppelt steeds terug naar de coachvraag of het gewenste resultaat
- Legt en laat de verantwoordelijkheid van het (leer)proces bij de cliënt
- Legt de relatie tussen gedrag in het hier-en-nu en gedrag in de (functie)context uitgaande van de kwaliteiten en maakt hierover afspraken
- Stimuleert (vervolg)acties en maakt daarover afspraken

- Bewaakt resultaat door daar periodiek over te praten
- Weet het onderscheid tussen adviesvraagstuk, coachvraag en therapievraag
- Bakent zijn verantwoordelijkheden af door het herkennen en erkennen van rode, gele en oranje vlaggen binnen de diagnostiek.

Interactie LC en cliënt:

- Richt zich op kunnen en doen en op de invloed van opvattingen op het doen en laten
- Stelt op een uitnodigende toon vragen: open, eerlijk, nieuwsgierig
- Is gericht op 'wat maakt het probleem tot een probleem?' en hoe de ander zich klemzet
- Leeft zich in door zaken te benoemen of te vragen naar onverwachte emoties en reacties
- Werkt met empathie, nuanceert waar nodig, faciliteert vanuit de mogelijkheden van de cliënt, provoceert vanuit een positieve, warme intentie
- Bespreekt gedrag daar-en-dan en hier-en-nu
- Benoemt blokkerende opvattingen
- Let op patronen in de interactie en in opvattingen en bespreekt deze met de cliënt
- Zegt welk effect gedrag van de cliënt heeft op zichzelf
- Signaleert effecten eigen gedrag op de ander en doet daar wat mee
- Weet eigen mening en ingevingen aan gedrag en kwaliteiten van cliënt te koppelen
- Confronteert in relatie tot de coachvraag, duidelijk maar met mildheid
- Benoemt de aan- of afwezigheid van kwaliteiten in het hier-en-nu
- Hanteert verdiepende stijlen om de cliënt daarvan bewust te maken en invalshoeken om te buigen
- Verheldert keuzemogelijkheden met de cliënt
- Sluit aan bij de cliënt als deze in beweging is of komt

Binnen zijn werk staat de LC open voor en maakt gebruik van:

- Reflectie op eigen stijl
- Kent de eigen kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën
- Onderkent eigen blokkerende opvattingen
- Gaat functioneel om met zowel eigen emoties en overtuigingen als die van de cliënt
- Onderkent mechanismen zoals projectie en introjectie en de invloed van andermans waarden en opvattingen op eigen gedrag
- Vertrouwt op het lerende vermogen en de eigen antwoorden van de cliënt
- Vraagt actief feedback en benut feedback binnen de eigen leerstijl

## **De drie modules**

De opleiding tot LifeCoach omvat dus drie modules.

- de module Basic LC: 12 dagdelen: basis communicatie
- de module Advanced LC: 12 dagdelen: afbakening en coachingvraag
- de module Master LC: 12 dagdelen: interventies, het uiteindelijke coachingtraject

### **De module Basic Basis LifeCoach**

Deze schetst het werk- en denkmodel van de opleiding. Het biedt een eerste kennismaking met de meerdimensionale eclecticische visie. Hierin wordt ons leven en functioneren beschouwd vanuit verschillende perspectieven. Ons lichaam als een fysieke werkelijkheid, ons emotioneel en mentaal welbevinden en dit binnen de sociale omgeving

en context waarin wij leven en functioneren. Een en ander schept de voorwaarden van waaruit wij zin aan ons bestaan geven: de zingeving. Men spreekt van het meerdimensionaal belasting belastbaarheidmodel: het MDBB. Dit MDBB wordt vaak weergegeven als een weegschaal tussen belasting en belastbaarheid. Belasting kunnen we zien als een optelsom van alles wat we van onszelf vragen en alles wat op ons pad komt. Dit vult onze 'rugzak'. De belastbaarheid staat voor hoe gemakkelijk kunnen wij deze rugzak dragen? Ook wel onze draagkracht genaamd. Een disbalans tussen de draaglast en de draagkracht uit zich als stress.

Maar we kunnen dit ook anders bezien. 'Belasting' kunnen we ook labelen als 'uitdagingen' en belastbaarheid als 'vaardigheden'. Deze visie vindt zijn weerslag in de zogenaamde uitdaging – vaardigheidsbalans (UVB). Wie hier zijn balans vindt, ervaart het gevoel van 'flow'. Flow is te beschouwen als de tegenhanger van stress. Binnen de introductie module bekijken we stress en flow in relatie tot voeding, bewegen en onze persoonlijke ontwikkeling.

In de module Basic worden ook de basis vaardigheden communicatie aangeleerd.

### **De module Advanced Basis LifeCoach**

Centraal hierin staat de afbakening van het werkgebied, het komen tot en verhelderen van een coachingvraag. De LC schetst een Huidige Toestand (HT) en een Gewenste Toestand (GT). De metapositie vanuit de communicatieleer en het toepassen van het metamodel vormen hier het leerdoel. Introspectie vormt daarbij een belangrijk onderdeel. Het model uit de Prestatie Psychologie Mentale Kracht en Weerbaarheid is de kern van deze module.

### **De module Master Basis LifeCoach**

Zijn alle bovenstaande vaardigheden verworven dan volgt de integratie en wordt geleerd doelgericht te werken met diverse interventies. Waaronder: spanning en ontspanning - rationeel emotieve training, mindfulness, assertiviteit en creatief coachen.

## 5. Onderwijsleerplan, werkwijze en opbouw

*'Je kunt beter een nachtje slapen over wat je van plan bent dan wakker liggen over wat je hebt gedaan'.*

### Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen in de gehele opleiding aan bod:

Communicatieleer  
algemeen  
metamodel  
coaching

Interferentie  
metapositie  
projectie  
introjectie

Interventies  
coaching van HT naar GT  
metamodel  
rapport  
spiegelen  
terugsporen  
volgen  
metamodel overtredingen  
generalisaties  
vervormingen  
deleties  
gedachtelezen  
nominalisatie

Mentale Kracht en Veerkracht  
Het model: Naar de optimale prestatietoestand  
Doelen stellen  
Visualisaties  
Energiemanagement  
Gedachtecontrole  
Waarneemstijlen  
Actie – Reflectiemodel

Anatomie, fysiologie en pathologie van het zenuwstelsel  
gelaagdheid brein  
archi niveau  
paleo niveau  
neo niveau  
superpositiewet

Bouw en werking van het brein  
bewustzijn  
onbewust functioneren  
vitale regelmechanismen  
amygdala  
hippocampus

epifyse  
thalamus  
hypothalamus  
hypofyse

#### Psychologie

gezondheidspsychologie  
gedachten – gedrag – gevoel – emoties  
karakter en persoonlijkheid vanuit divers perspectief  
'Big Five'

#### Neuropsychologie

relatie lichaam – geest  
neuraal - hormonaal

#### Neurofysiologie

functioneren zenuwstelsel

#### Stress

alarmfase  
adaptatiefase  
rust – en herstelfase  
uitputtingsfase  
selectiviteit  
reactiviteit

Van stress naar trauma

Van trauma naar stress

#### Andere visies

Piramide van van Gelder

#### Psychopathologie

rode, gele, oranje vlaggen

#### Autogene training

Progressieve relaxatie volgens Jacobson

#### Ankeren

Mindmapping

#### Resource Development Installation (RDI)

#### Mindfulness

#### Imaginatie

Passief  
Actief

#### Rationeel Emotieve Training (RET)

#### Assertiviteitstraining

#### Creatief Coachen: Omdenken

#### Organiseren en doen

## Werkwijze en opbouw cursus

De totale opleiding duurt 36 dagdelen van drie uur (18 studiedagen), opgebouwd uit drie modules. Elke module bestaat uit theorie en praktijklessen. Ook komen diverse presentaties aan bod. De lessen kunnen bestaan uit hoorcollege, praktijkopdrachten: individueel en in groepjes en rollenspel. De docent zal geregeld huiswerk opgeven. Ook kunnen gastlessen verzorgd worden door docenten uit andere disciplines.

De studiebelasting bedraagt tussen de zes en acht uur per week. De cursist ontvangt uitgebreid cursusmateriaal en krijgt literatuur aanbevolen. Ook wordt geleerd op efficiënte wijze gebruik te maken van digitale hulpmiddelen en bronnen.

In de tekst zijn verschillende gekleurde tekstblokken opgenomen. Iedere kleur heeft betrekking op een specifiek gedeelte binnen deze cursus.

Gedurende het opleidingstraject ervaart, observeert en leert de student vanuit drie posities. Cliënt, coach en observator. Vanuit zichzelf en in overleg met docenten en medestudenten stelt iedereen een persoonlijk ontwikkelingsplan (pop) op. Hierin worden doelen geformuleerd die zo concreet mogelijk worden verwezenlijkt. Dit noemen we het ervaringsgericht leertraject. Indien verdere verdieping wenselijk is, kan iedere student 3 intervisie gesprekken volgen onder begeleiding van een ervaren coach en/of docent. De student legt hiervan verslag in zijn persoonlijk ontwikkelingsplan.

## Toetsing

Een minimaal aanwezigheidspercentage van 80 % geldt voor alle lessen.

De opleiding tot LC wordt afgesloten met een assessment, dit is praktisch van aard. In dit assessment worden de kandidaten getest of zij voldoende bekwaam zijn om cliënten te begeleiden binnen de grenzen van hun kennis en vaardigheden.

Tijdens de cursus maakt de cursist diverse opdrachten. De uitwerkingen worden verzameld in een apart document, het zogenaamde portfolio. De docent geeft duidelijk aan welke opdrachten een beoordeling krijgen. Deze opdrachten dienen voor het einde van de cursus met een voldoende beoordeling afgesloten te worden. Iedere opdracht kent één herkansingsmoment. Het te laat inleveren van een opdracht geldt als een herkansingsmoment. Verder legt de student verslag van zijn eigen pop. Dit wordt regelmatig geëvalueerd met medestudenten en docenten.

De cursist maakt ook een cliëntcasus. Dit bestaat uit het begeleiden van een cliënt. De cursist levert hiervan een verslag in. In dit verslag staat een omschrijving van de anamnese en intake, de coachvraag, het coachingstraject met interventie(s), zelfreflectie en een eigen beschouwing betreffende deze cliënt. Ook wordt de cliënt gevraagd een evaluatie te schrijven rondom de ervaring van het coachingstraject met reflectie op het proces en de coach.

De voortgang van dit traject wordt beschreven over een periode van drie contactmomenten. Ook dit examenonderdelen dient als voldoende beoordeeld te zijn.

Herkansing van onderdelen vindt in overleg met de opleider plaats.

Na het met goed gevolg afgelegd hebben van dit totale proces ontvangt de cursist het diploma 'LifeCoach'.

## 6. Het docententeam

***'Al zijn alle deskundigen het met elkaar eens, ze hoeven nog geen gelijk te hebben.'***

***Russel***

De opleiding tot LifeCoach kent het volgende docententeam. Jong en oud talent, gepassioneerd, betrokken, gedragen door kennis en ervaring. Een goede balans tussen wetenschappelijke feiten en empirie, altijd open voor ideeën en ervaringen van anderen. Dat is wat ons kenmerkt.

### **Hoofddocenten:**

**Ingrid Boerbank:** A & O psycholoog, Coach, Mentale Kracht Trainer

**Jappe Scherpbier:** Coach, NLP practitioner, Mentale Kracht trainer

**Carel Schott:** Fysiotherapeut, NLP en hypnotherapeut, psychotherapeut (EAP), Personal Trainer

### **Specialisten en gastdocenten:**

**Henk Hindriks:** coach en beeldend kunstenaar.

**Janneke de Geus:** master NLP, massagetherapeute

Daarnaast worden regelmatig gastlessen verzorgd door bekende personen uit de wereld van de voedingsleer, sport en bewegen, coaching en training. Waaronder:

**Coriene Lodder:** diëtist en voedingskundige, orthomoleculairvoedingskundige

**Frans Ritzen:** econoom, marketing deskundige

**Hans van der Perk:** LifeCoach, CrossFit Trainer, Personal Trainer

**Erik Hein:** Bewegingswetenschapper, Personal Trainer, Psycholoog (i.o.)