

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

GEZONDHEIDSCOACH

€ 544,50 incl. BTW

OMSCHRIJVING

Introductie

Dit traject bestaat uit:

- 1 jaar Basisjaar 'De Mens' (vrijstelbaar en afzonderlijk te volgen)
 - [Anatomie en Fysiologie](#) (15 lessen - 60 uur)
 - [Pathologie](#) (10 lessen - 40 uur)
 - [Psychologie](#) (10 lessen - 40 uur)
 - [Psychopathologie](#) (5 lessen - 20 uur)
- Gezondheidscoach deel 1 (1 jaar - 196 u)
- Gezondheidscoach deel 2 (1 jaar - 196 u)

Wanneer

- Basisjaar 'De Mens' in Brugge of Kortrijk
 - Anatomie - Fysiologie*: Inschrijven kan via [deze link](#)
 - Pathologie*: Inschrijven kan via [deze link](#)
 - Psychologie: Inschrijven kan via [deze link](#)
 - Psychopathologie: Inschrijven kan via [deze link](#)
 - * De lessen Anatomie / Fysiologie en Pathologie worden alternerend gegeven. Lessenrooster beschikbaar op aanvraag.

Gezondheidscoach deel 1 vanaf september 2019 enkel in campus Brugge en Kortrijk. Let wel, het vak 'Toegepaste bewegingsleer' gaat door in Nisus Sportcentrum in Ruddervoorde.

Omschrijving

Met deze driejarige opleiding (twee jaar indien vrijstelling voor Basisjaar 'De Mens') beogen we de cursist op te leiden tot een praktijkgerichte, zelfstandig werkende gezondheidscoach/begeleid(st)er.

Vanuit een integrale-integratieve visie vormen we de cursist om, op vlak van gezondheidspreventie, zelfontplooiing en complementaire begeleiding en coaching, klanten op een actieve en interpersoonlijke wijze blijvend zelfredzaam te maken met betrekking tot een integrale beleving van gezondheid en welzijn.

De cursist wordt opgeleid om zowel individueel als in groepsverband het coachingsproces professioneel te begeleiden en inhoud te geven.

Kennis, vaardigheden en attitudes:

- Gefundeerde basiskennis van het menselijk lichaam
- Een integraal-integratief mensbeeld
- Communicatievaardigheden
- Coachingvaardigheden
- Consultbeheersing en -vaardigheid
- Dossiervorming
- Stressbeheersing
- Inzichten in toegepaste voedingsleer
- Inzichten in toegepaste bewegingsleer
- Procesevaluatie
- Deontologisch - ethisch handelen - correct adviseren en doorverwijzen.
- Lichaamswerk (relaxatie - massage - yoga)
- Zelfontplooiing
- (Zelf)bewustzijn
- Begeleiding en coaching op maat
- Gezondheidspromotie
- Preventie

De cursist rond de opleiding af door de presentatie en toelichting van een uitgewerkt en zelfgekozen project.

De opleiding is zonder meer de ideale basis voor verdere vakspecialisaties en / of een perfecte aanvulling bij een reeds bestaande activiteit in de gezondheids- en personenzorg.

Let wel, voor de opleiding **Gezondheidscoach** bestaat geen vestigingswet. De opleiding leidt ook niet tot een paramedisch beroep. Dit wil zeggen dat medische adviezen en diagnoses enkel kunnen gegeven worden door een gediplomeerd arts of specialist.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze opleiding richt zich enkel tot diegenen met een sterk persoonlijk engagement om vanuit een ruime interesse voor de complementaire zorgverlening, een sterke motivatie en een groot verantwoordelijkheidsgevoel, correct en diepgaand met mensen te werken.

De opleiding Gezondheidscoach helpt ook heel wat beroepscompetenties aan te vullen zoals dat van schoonheidsspecialist, Personal Trainers tot zelf preventieadviseur.

Voorkennis

De nodige theoretische voorkennis wordt aangeboden binnen het **Basisjaar 'De Mens'**.

Personen met vooropleiding (paramedische beroepen) kunnen vrijstelling krijgen voor bepaalde modules binnen Basisjaar 'De Mens'.

Ook bestaan er instapproeven voor bepaalde doelgroepen.

Volledige vrijstelling voor Basisjaar 'De Mens':

- Alle artsen, kinesitherapeuten, licentiaten pedagogie, psychologen, graduaat/bachelor ergotherapie, graduaat /bachelor verpleegkundige, graduaat/bachelor orthopedagogiek, vroedvrouwen, logopedisten en diëtisten.

Gedeeltelijke vrijstelling voor basisjaar 'De Mens':

- Licentiaten LO: vrijstelling voor Anatomie/Fysiologie en Psychologie.
- Graduaat / Bachelor/Geaggregeerde voor secundair onderwijs LO - Biologie: vrijstelling voor Anatomie/Fysiologie en Psychologie.
- Alle regenten / geaggregeerden, met uitzondering van LO - Biologie: vrijstelling voor Psychologie.
- Graduaat / Bachelor podologie: vrijstelling voor Anatomie/Fysiologie en Pathologie.
- Graduaat / Bachelor sociaal werk / maatschappelijk assistent: vrijstelling voor Psychologie en Psychopathologie.

Toegang tot instapproeven:

- Schoonheidsspecialisten, pedicures, verpleegkundigen A2, sportverzorgers en fitnessinstructeurs.
- Slagen voor een ingangs-toets heeft vrijstelling tot gevolg.
- Er bestaat een ingangs-toets voor anatomie/fysiologie en pathologie.

Vrijstellingen binnen modules Gezondheidscoach:

- Ook binnen het opleidingsonderdeel van gezondheidscoach (1ste jaar of 2de jaar) zijn vrijstellingen mogelijk per vak op basis van eerder verworven competenties.
- Vrijstellingen en toegang tot instapproeven dienen steeds aangevraagd en bekrachtigd te worden op basis van een aangeleverd getuigschrift + lessenrooster of curriculum van de gevolgde opleiding.
- Vele universiteitsdiploma's bevatten een psychologieprogramma of anatomie en fysiologie. De inhoud en het aantal uren van de cursus wordt bekeken vooraleer vrijstelling verleend wordt.

Bijkomende info

Cursisten die afstudeerden als Gezondheidscoach bij Syntra West kunnen zich aanmelden als lid van de beroepsfederatie WGC. Meer info vindt u op www.vgbc.be.

PROGRAMMA

1STE JAAR: BASISJAAR DE MENS (vrijstelbaar - modules afzonderlijk te volgen)

- **Anatomie en Fysiologie - 60u**

- **De cel: speciale aandacht voor erfelijkheid**
- **De weefsels.**
- **Beenderstelsel: speciale aandacht voor gewrichten, osteoporose**
- **Spierstelsel**
- **Hart en Bloedvaten: speciale aandacht voor hartritme, bloeddruk, uitwisseling van stoffen**
- **Bloed: speciale aandacht voor immuniteit**
- **Ademhalingsstelsel**
- **Urinair stelsel: speciale aandacht voor de rol van de nierwerking in de regulering van het inwendig milieu. Lever en nieren als de twee grote zuiveringsinstallaties van het lichaam begrijpen**
- **Hormonen en Endocrien stelsel: speciale aandacht voor Diabetes. Speciale aandacht ook voor stress en de rol daarbij van de bijnier**
- **Voortplantingsstelsel: speciale aandacht voor aspecten van menopauz.**
- **Spijverteringsstelsel: speciale aandacht voor de vertering van koolhydraten, eiwitten en vetten. Mechanismen van diarree en obstipatie**
- **Zenuwstelsel: speciale aandacht voor het "emotiebrein", het limbisch systeem**
- **Huid en zintuigen**

• **Pathologie - 40u**

Doel hier is de recente vindingen rond stressonderzoek en welvaartsziekten te kennen en inzicht verwerven in de reële interacties van stress in de brede betekenis van fysisch, psychisch, sociaal, en ecologisch.

Bijzondere aandacht voor/

- stress
- chronisch vermoeidheidssyndroom
- depressie
- burn-out
- diabetes
- obesitas
- levensduur
- arteriosclerose
- morbiditeit en mortaliteit
- risicofactoren tot hart- en bloedvatziekten
- kanker
- preventie
- hoge bloeddruk
- roken
- overgewicht
- cardiovasculaire aandoeningen
- reumatologische aandoeningen
- respiratoire aandoeningen
- infectiemechanismen

• **Psychologie - 40u**

- **De verschillende psychologische denkkaders .**
- **Gedragmodellen**
- **Inzicht en begrip voor de beleving achter het gedrag van een persoon.**
- **Maatschappelijke context en tijdsgeest**

• **Psychopathologie - 20u**

Het herkennen van symptomen zodat onderscheid kan gemaakt worden tussen een werkbare doelgroep voor de gezondheidscoach en andere doelgroepen tijdig kunnen doorverwijzen.

Aandacht voor:

- Stemningsstoornissen
- Angststoornissen
- Persoonlijkheidsstoornissen
- Eetstoornissen

2DE JAAR: GEZONDHEIDSCOACH DEEL 1

Energetische stromingen en natuurlijke geneeswijzen - 12u

De student verwerft inzicht in mechanismen van traditionele geneeswijzen in andere culturen, naast energetische methoden en verworvenheden uit de eigen cultuur. Daarbij horen principes van een holistische gezondheid. De invloed van ons denken op ons algemeen welzijn komt hier ook uitgebreid aan bod.

- Holistische visie: bio-psycho-sociaal-economisch model
- Oosters versus westers denken
- Toelichting oosterse filosofieën
- Complementaire geneeswijzen : algemene kennis
- Bachbloesem
- Energiebanen en chackra's

Integretieve gezondheid I - 48u

Tijdens dit vak komt enerzijds een theoretische kadering en anderzijds gebruik en inoefening van tools, aanbod over volgende onderwerpen:

- Gezondheid
- Fasen van gedragsverandering
- Stress
- Mindfulness

Voeding en gezondheid - 44u

- Algemene termen
 - Herkennen van de rol van voeding binnen onze maatschappij:
 - Leren onderscheid maken tussen verschillende functies van gezondheidszorg/ gezondheidsanalyse
 - Leren kennen van veel gebruikte begrippen in de voedingsleer:
 - Volwaardige voeding
 - Aangepaste voeding (rekening houdend met de constitutie en conditie van mensen)
 - Plantaardige voeding, dierlijke voeding
 - Evenwichtige voeding en balans
 - Goede verhoudingen in maaltijden
 - BMI en streefgewicht
 - Energieverbruik, - opname
- Voedingsstoffen en voedingsmiddelen
 - Basaal metabolisme
 - Voeding als brandstof en bescherming voor het lichaam
 - Belang kunnen aangeven en kunnen verklaren van gezonde voeding op de cellen van ons organisme
 - Fysieke onderdelen van voeding waaronder koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, mineralen, sporenelementen, voedingsvezels en water kunnen plaatsen in bovenstaand schema
 - Leren kennen van het aangeboren beschermingsmechanisme van de mens: het anti-oxidantensysteem
 - Kunnen herkennen en kunnen toepassen van anti-oxidanten in voeding
 - Het immuunstelsel en rol van gezonde voeding
 - De 3 belangrijkste enzymsystemen:
 - superoxide
 - dismutase
 - catalase en glutathion peroxidase.
 - Leren balans en evenwicht te maken tussen de hoeveelheid vrije radicalen en het vermogen van ons afweersysteem
- Evenwichtige voeding:

Het belang van de actieve voedingsdriehoek en de juiste verhoudingen binnen deze voedingsdriehoek leren kennen en kunnen toepassen op verschillende mensen.

Actieve voedingsdriehoek kunnen omzetten naar productgroepen, producten en ingrediënten:

 - Ontleding van suikers in categorieën
 - Belang van eiwitten (proteïnen) kunnen aangeven op de verschillende vlakken
 - Aanleren van de kookregels en de gebruiken van plantaardige eiwitten
 - Leren kennen van de verschillende soorten vetten:
 - Functies van vetten (met name essentiële vetzuren) op menselijk organisme
 - Nieuwe populaire vetten Omega-3, Omega-6 en Omega-9
 - Het verschil tussen basisvoeding, aanvullingen en supplementen herkennen

Toegepaste bewegingsleer - 24u

- De energie-inname versus energieverbruik
- Lichaamsbeweging/ Fysieke activiteit /Sport/ Gerichte oefeningen
- Bewegingscomponenten (kracht- lenigheid- snelheid- evenwicht)
- Lichaamsbeweging in relatie tot lichamelijke gezondheid

- Belang van bewegen in relatie tot preventie van overgewicht/ lichamelijke aandoeningen (hart, osteoporose, diabetes). Bewegen in relatie tot je sociale leven
- Relatie tussen bewegen en stress, angst en depressie
- Lichaamsbeweging in relatie tot geestelijke gezondheid en welbevinden
- Vermindering van sedentair (inactief) gedrag
- Risicomanagement en blessurepreventie
- Lichaamsbeweging implementeren in je eigen leven
 - Hoe bewegen
 - Hoeveel bewegen
 - Beweegplan
 - Leefpatroon
 - Beweegnorm
 - Beweegredenen
- Beweegadvies en realistische beweeg- en sportmogelijkheden afgestemd per individu rekening houdend met persoonsgebonden eigenschappen en omgevingsfactoren
- Cases

Algemene coachingsvaardigheden I - 44u

Afzonderlijke vaardigheden worden aangeleerd, en ingeoeft via rollenspel. Twee maal wordt een integratieoefening ingelast.

Projectinitiatie - 4u

Informeren omtrent de eindproef en opmaken sociale kaart

Coachen van groepen - 24u

Theoretische basis en casuïstiek: leiding en sturing geven aan groepen, groepsdynamica, ...

3DE JAAR: GEZONDHEIDSCOACH DEEL 2

Lichaamswerk - 36u

Lichaamsbewustzijn verkennen via verschillende leermethodes waaronder:

- Yoga
- Ademhaling
- Dans
- Muziek
- Creatief werk
- Meditatie, ...

Algemene coachingsvaardigheden II - 44u

Aangeleerde vaardigheden van "Algemene coachingsvaardigheden I" worden verder verfijnd, uitgebreid en geïntegreerd in het totale coachingstraject.

Dit alles wordt ingeoeft via casuïstiek en praktijk: het begeleiden van externe coaches in de les zelf én supervisie van eigen coachee per student (thuisopdracht).

Integretieve gezondheid II - 40u

Inzichten, tools en aanpak worden toegelicht a.h.v. casuïstiek over volgende onderwerpen:

- Stress
- Chronische ziektes zoals CVS, fibromyalgie, burn-out en kanker.
- Rookstop
- Slaapproblemen en -aanpak

Beroepsethiek en Toegepaste bedrijfsvoering - 8u

Deontologie, kostprijberekening, bedrijfsorganisatie, relcomevoering, profilering

Projectbegeleiding - 28u

Uitwerking van een realistische casus. Planmatig opstellen, uitvoeren en bijstellen van het begeleidingsproces

Sociale kaart - 4u

Coachen van groepen: praktijk - 16u

PRAKTISCH

Lesdata

Datum	Startuur	Einduur
--------------	-----------------	----------------

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Locatie

Syntra West Kortrijk
Doorniksesteenweg 220
8500 Kortrijk

Contact

T: 078/353 653
F: 050/403061
info@syntrawest.be

Getuigschrift

Na elke geslaagde module binnen het basisjaar 'De Mens' ontvangt u een deelgetuigschrift (geen paramedische opleiding).

Op het einde van het traject ontvangt u het getuigschrift 'Gezondheidscoach'.