

GEZONDE GEDACHTEN, GEZONDE GEWOONTEN

EEN INTERACTIEVE SESSIE OVER DE UITDAGINGEN EN MECHANISMEN VAN GEDRAGSVERANDERING NAAR EEN GEZONDERE LEVENSTIJL.

I.S.M.  Ssbm

OMSCHRIJVING

Wat kent men na het volgen van deze opleiding?

Na deze training hebben de deelnemers meer kennis en inzicht in volgende thema's:

1. Goede voornemens: waarom ze (bijna) nooit realiteit worden?
2. Hoe ontstaan gewoonten en hoe kunnen we nieuwe gewoonten aanleren?
3. Wat is de rol van stress in het vastzitten in ongezonde gewoonten?
4. Wat zijn gezonde gewoonten als het gaat over voeding en bewegen (ahv voedingsdriehoek en bewegingsdriehoek)?

Introductie

Heel veel mensen starten het nieuwe jaar met goede voornemens. Gezondheid is één van de thema's die bij iedereen hoge toppen scheert en dan met name slanker worden, meer sport doen, ...

Helaas komt er van die goede voornemens bitter weinig terecht en worden ze al snel begraven. Wat zijn gezonde gewoonten en hoe krijg je het voor elkaar om oude, ongezonde gewoonten te veranderen naar nieuwe gezondere gewoonten.

Het geheim van een goede mentale en fysieke gezondheid op korte en lange termijn begint met inzicht in het eigen gedrag en in de eigen valkuilen en in het definiëren en visualiseren van persoonlijke gezondheidsdoelen. Duurzame gedragsverandering is een lang en moeilijk proces waarbij een multidisciplinaire en holistische benadering de sleutels vormen tot succes.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

- Gezondheidscoaches
- Personal Trainers
- Diëtisten
- Fitnessbegeleiders
- Kinesitherapeuten en osteopaten
- Voor iedereen die persoonlijk of beroepshalve meer inzicht wilt verwerven in:
 - de beginselen van gezonde voeding en beweging
 - nadelen voor de gezondheid van ongezonde voeding, overgewicht en gebrek aan beweging
 - de mechanismen achter het aannemen van gezonde gewoonten
 - het terugvallen in oude patronen

Voorkennis

Deelnemers hebben geen specifieke voorkennis of vaardigheden nodig, wel een gezonde interesse in voeding, gezondheid en gedragsverandering.

PROGRAMMA

Sessie 1 - Voeding en beweging (3u)

- Wat is een gezonde voeding?
Is een gezonde voeding ook duurzaam?
 - Interactieve sessie: de voedingsdriehoek
- Wanneer en hoe beweeg je voldoende obv de beweegdriehoek?
- Voordelen van gezonde voeding en voldoende bewegen?

Sessie 2 - Gezonde keuzes maken (3u)

- De rol van prefrontale cortex
- De gewoontetheorie en de rol van gedachten daarin
 - Interactieve sessie: welke gewoonte wil ik aanpakken?

Sessie 3 – Gedragsverandering (3u)

- Ondermijnende gedachten – ondersteunende gedachten
- Een nieuw denkpatroon installeren
 - Interactieve sessie: mijn ondersteunende gedachten / mijn motivatiekaart
- Spelen met de tijd en de omgeving