

Opleiding: Bewegconsulent

- *Wat beweegt je cliënt* -

Voor alle verschillende leefstijl- en zorgprofessionals is het van belang zich te onderscheiden in de markt. Beweging speelt in onze huidige maatschappij een steeds groter wordende rol. Regelmatige beweging draagt op allerlei manieren bij aan de gezondheid, bevorderen van een actieve leefstijl kan naast het opleveren van de positieve effecten ook ingezet worden als preventie, jongeren; de jongere is de volwassene van de toekomst en senioren/ ouderen; we worden wel ouder maar niet gezonder ouder.

Door een uitgebalanceerd en professioneel bewegingsprogramma, afgestemd op de situatie van de cliënt in het dagelijks leven te integreren, zal de cliënt gemotiveerd worden en blijven.

Op het vlak Leefstijl, Vitaliteit & Gezondheid liggen grote kansen en uitdagingen voor de Bewegconsulent. Op een positieve manier beweging; fysiek en mentaal inzetten. Essentieel voor de motivatie is dat de cliënt er plezier en voldoening uit kan halen. Het uiteindelijke doel is het bereiken van een gezonde en fitte manier van leven waarvan spanning en ontspanning in balans zijn. Bewegen en goede voeding zijn geen modetrends maar levenslange gewoonten waarvan de cliënt moet genieten.

De bewegconsulent: vanuit je eigen passie cliënten motiveren door hen autonomie, verbondenheid en competentie te laten ervaren. - ***Sport verbindt***-

Wat bereik je met de opleiding: Bewegconsulent

- Je krijgt de nodige tips en tools om uw cliënt optimaal te kunnen begeleiden en ondersteunen
- Inzicht verkrijgen in de bewegingsmotivatie van de cliënt
- Je leert vanuit de praktijk, praktijkgericht te werken
- Je leert inzicht te verkrijgen in de rol van de Bewegconsulent
- Je leert door zelf te oefenen, te ervaren en te beleven
- Je beschikt over een aantal zeer concrete technieken en werkbare trucs
- Je leert een professioneel en uitgebalanceerd beweegschema op te stellen
- Je kunt een verantwoord en goed onderbouwd bewegingsadvies geven

Doel:

De bewegconsulent maakt voor de cliënt inzichtelijk dat er samenhang is tussen fysiek en mentaal in beweging komen, de bewegconsulent zorgt dat de cliënt zijn doelen kan vertalen in concrete stappen en tot actie overgaat. Door doelgerichte coaching- en trainingsmethodieken in te zetten die zich richten op de situatie in het hier-en-nu, afgestemd, individueel, verantwoord en goed onderbouwd opgesteld.

Doelgroep:

Personal Coaches, Mental Coaches, Stresscounselors, Gewichtsconsulenten, Vitaliteitscoaches en alle andere Leefstijl-/ Zorgprofessionals met voldoende motivatie

Inhoud:

Theorie:

- Sportpsychologie, attributie, attributietraining, zelfvertrouwen
- Ondersteunen, begeleiden, motiveren van cliënten
- Beweegnormen en functie van bewegen
- Omgaan met weerstand cliënt
- Brein en hormonen. (basis) Voeding, Slaap en verdere leefstijladviezen
- Inactiviteit bij onder andere: obesitas, burn-out, stress-gerelateerde klachten, senioren, ouderen en kinderen
- Verschillende doelgroepen begeleiden; senioren/ ouderen

Praktijk:

- Ontspannings-/ Ademhalingsoefeningen en Energyzers
- Bewegingsgericht begeleiden m.b.v. Beweegschema's
- Krachttraining
- Stabiliteit, mobiliteit, flexibiliteit, kracht en veiligheid
- Testen, meten en houdingsanalyse
- Voorbeeldoefeningen cliënten; uitvoering praktijk
- Verantwoord en goed onderbouwd advies geven

Thema's

- (sport) Psychologie
- Krachttraining
- Kettlebelltraining, Foamrolling en stretching
- Gewichten en Core oefeningen
- Powerwalking
- Briskwalking
- Powerwalking
- Wandelcoaching- mindwalking
- Runningtherapy
- Groepsbegeleiding en Individuele begeleiding



Diploma: Bij het voldoen aan de huiswerkopdrachten, de aanwezigheidsplicht van 80% en de betalingsverplichting ontvang je het diploma: Beweegconsulent

Opbouw: De opleiding Beweegconsulent bestaat uit 1 module van 7 lesdagen waarvan 1 examendag

Accreditatie: Deze opleiding is geaccrediteerd door de BGN met 15 Nascholingspunten



<https://gewichtsconsulenten.nl/>

Details:

Niveau: instroom: mbo uitstroom: hbo niveau

Duur: gemiddeld 4 maanden

Lesfrequentie: gemiddeld 1 lesdag per 2 à 3 weken

Studiebelasting: 4-6 uur per week

Kosten:

Totaal: 6 lesdagen en 1 examendag € 1450,- (exl. btw)

Inclusief lesmateriaal en examenkosten, exclusief literatuur en eventuele herexamenkosten à € 75,- per onderdeel.

Betaling in termijnen mogelijk: 5 x € 290,-

Praktische informatie over de opleiding:

- Vanuit de praktijk; ervaren docenten uit de praktijk
- Praktijk- en doelgerichte; direct toepasbaar in de praktijk
- Draag tijdens de opleiding sportkleding
- Voor iedere leefstijl-/ zorgprofessional met voldoende motivatie toegankelijk
- Theorie en Praktijk worden constant afgewisseld. Ochtend: theorie Middag: praktijk

Literatuur:



Anatomie van het bewegingsapparaat in beeld

Door Vivian van OS
Nederlands | Paperback | 2012
ISBN 978903189131

Verplicht



Laat je hersenen niet zitten

Door Erik Scherder
Nederlands | Paperback | 2017
ISBN 9789025304515

Aanbevolen

Literatuurlijst Opleiding: Beweegconsulent



<https://www.youbedo.com/opleidingen/a-plus-opleidingen/a-plus.html>



Gebruik schema's en Tools:

- Transtheoretisch model
- Stages of Change
- I Change Model
- ASE- Model
- Basismodel van Tuckman
- Vitaliteit Drieluik
- Leefstijlgebieden

Voordeel door belastingaftrek

Tot 49,5% korting op je opleiding, afhankelijk van je inkomen.

Doe eenmaal per jaar belastingaangifte (of laat dit doen). Je kunt dan studiekosten aftrekken (er geldt een drempel van € 250,-). Naast de kosten voor de opleiding kun je ook studieboeken (literatuur) aftrekken. Voor

meer informatie - studiekosten, verwijzen wij je naar de [site van de Belastingdienst](#).