

## Lesprogramma Visiom Opleiding Gewichtsconsulent

Maand	Inhoud lesdag	Zelfstudie en opdrachten
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennismaking</li> <li>• Opwarmer: melk</li> <li>• Informatie beoordelen: brood en tarwe</li> <li>• Ik als gewichtsconsulent</li> <li>• Afronding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inleiding overgewicht</li> <li>• Jouw ambitie als gewichtsconsulent</li> <li>• Inleiding voedingsleer</li> <li>• Behoeftes en aanbevelingen</li> <li>• Energieverbruik</li> <li>• Koolhydraten</li> <li>• Vetten</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macronutriënten</li> <li>• Meten</li> <li>• Starten met een cliënt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eiwitten</li> <li>• Vitamines</li> <li>• Mineralen</li> <li>• Water</li> <li>• Intake / algemene anamnese</li> <li>• Hulpvraag, doelen en verwachtingen</li> <li>• Metingen verrichten</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Micronutriënten</li> <li>• Eetdagboek</li> <li>• Rekenen met kcal en energie%</li> <li>• Hulpvraag en doelen van de cliënt (incl. gesprekstraining)</li> <li>• Oriëntatie eigen bedrijf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spijsvertering</li> <li>• Stofwisseling I</li> <li>• Stofwisseling II</li> <li>• Leefstijl</li> <li>• Eetpatroon in kaart brengen</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spijsvertering</li> <li>• Hypes</li> <li>• Gedragsverandering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedrag veranderen</li> <li>• Stadia gedragsverandering</li> <li>• Communicatie: een inleiding</li> <li>• Inzicht in eigen gedrag</li> <li>• Feedback geven en ontvangen</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afvallen – wat werkt wel en niet?</li> <li>• Ontwerpen van begeleidingsprogramma's</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegen en afvallen</li> <li>• Alcohol, roken en afvallen</li> <li>• Behandelplan opstellen</li> <li>• Acties concreet maken</li> <li>• Basisvaardigheden communicatie</li> <li>• Een gesprek structureren</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtlijnen gezonde voeding 2015</li> <li>• Gezond eten met een laag budget</li> <li>• Bewegen en afvallen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menu- en receptenleer</li> <li>• Productkennis</li> <li>• Etiketten lezen</li> <li>• Stress en afvallen</li> <li>• Slaap en afvallen</li> <li>• Een onderneming starten</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Productkennis en menu</li> <li>• Starten met proefcliënten</li> <li>• Slaap, ontspanning en afvallen</li> <li>• Aanmelden examen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziekteleer: obesitas</li> <li>• Ziekteleer: HVZ, diabetes, metabool syndroom</li> <li>• Ziekteleer: overige aandoeningen</li> <li>• Weerstand bij je cliënten</li> <li>• Je houding in gesprekken</li> <li>• Terugval bij cliënten</li> </ul>

8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziektes, aandoeningen en doorverwijzen</li> <li>• Je bedrijf vorm geven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Honger en andere behoeftes uit elkaar houden</li> <li>• Emotioneel, extern en lijngericht eetgedrag</li> <li>• Eetstoornissen</li> <li>• Ploegendiensten en voeding</li> <li>• Kinderen en overgewicht</li> <li>• Jongeren en overgewicht</li> <li>• Voeding in verschillende levensfasen</li> <li>• Multiculturele samenleving</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herhaling theorie (klaar voor theorietoets)</li> <li>• Een workshop geven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voedingsgewoonten</li> <li>• Voedselveiligheid en hygiëne</li> <li>• Voedselovergevoeligheid</li> <li>• Complementaire voedingspatronen</li> <li>• Afslankdiëten</li> <li>• Groepsprogramma's samenstellen</li> <li>• Leerstijlen</li> <li>• Werkvormen kiezen</li> <li>• Materialen samenstellen</li> <li>• Presentatievaardigheden</li> <li>• Persoonlijke uitstraling</li> <li>• Groepsactiviteiten evalueren</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sweet Control les 1</li> <li>• Invloed van de omgeving</li> <li>• Communicatievaardigheden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thema's in je consulten</li> <li>• De invloed van de omgeving</li> <li>• Niveaus van persoonlijk functioneren</li> <li>• Persoonlijke kwaliteiten</li> <li>• Anders denken</li> <li>• Een professionele houding</li> <li>• Netwerken</li> <li>• Je bedrijfsadministratie</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sweet Control les 2</li> <li>• Weerstand en terugval</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verandering uitlokken</li> <li>• Het dilemma aanscherpen</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sweet Control les 3</li> <li>• Portfolio afronden</li> </ul>	(portfolio afronden)

Versie 1 mei 2018