



Stichting *Toets* Centrum *Intereducatief*

TOETSDOCUMENT
Leefstijlcoach

*Voor de accreditatie Leefstijlcoach NLQF-
6*

Inhoud

| | |
|---|----|
| Voorwoord | 4 |
| Overzicht van de kwalificatie | 8 |
| NLQF descriptor niveau 6 | 9 |
| Beschrijving kwalificatie leefstijlcoach | 11 |
| Examen leefstijlcoach - Overzicht | 16 |
| <i>Toetsplan:</i> | 16 |
| <i>Instroomeisen</i> | 16 |
| <i>Kennistoets 5.11 Multiple choice en open vragen</i> | 16 |
| <i>Portfolio assessment met cgi 5.21- onderdeel duurzame gedragsverandering</i> | 17 |
| <i>Portfolio assessment met cgi 5.21- onderdeel professionele beroepsidentiteit</i> | 17 |
| Deelnemer instructie - Theorietoets | 19 |
| <i>Toetsmatrix theorie-examen leefstijlcoach</i> | 19 |
| <i>Toetstermen theorietoets</i> | 20 |
| Deelnemer instructie portfolio-assessment en cgi | 21 |
| <i>Onderdeel 1a. Coaching van 3 cliënten op gedragsverandering</i> | 21 |
| <i>Onderdeel 1b. Begeleiden van groepen coachees met verschillende doelen en achtergronden</i> | 24 |
| <i>Onderdeel 2. Zelfprofilering, ondernemerschap, kwaliteit en ontwikkeling</i> | 26 |
| Toetsmatrix portfolio-assessment met cgi | 29 |
| Beoordelingscriteria portfolio assessment met cgi | 31 |
| Bijlage 1 - Literatuurlijst | 32 |
| Bijlage 2 – Beoordelingsformulier portfolio-assessment | 33 |

Eigenaar: Stichting ToetsCentrum Intereducatief
Versie: gewijzigde versie 19-12-2024
Status: Definitief
Ingangsdatum: 1-9-2024

Copyright 2024, stichting ToetsCentrum Intereducatief (TCI)

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van stichting TCI, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

Aan deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor eventuele (druk)fouten en onvolledigheden aanvaarden auteur(s) en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich aanbevolen.

Voorwoord

De Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN) behartigt de belangen van leefstijlcoaches in Nederland. Wie geaccrediteerd wil worden bij BLCN en KABIZ als leefstijlcoach, moet voldoen aan de kwalificatie van Leefstijlcoach van TCI. Dit toetsdocument is opgesteld om leefstijlcoaches met minimaal een bachelor hbo-diploma de mogelijkheid te bieden aan te tonen dat zij voldoen aan het beroepsprofiel leefstijlcoach van BLCN.

Het beroepsprofiel van BLCN is leidend geweest voor het opstellen van dit document. Het profiel is als bijlage bij dit document toegevoegd.

Om helder vast te leggen wat wordt verstaan onder een leefstijlcoach zijn er kwalificaties. In het kwalificatiedossier leefstijlcoach wordt de vereiste kennis, houding en vaardigheden beschreven op het niveau NLQF-6. Deze kwalificatie leefstijlcoach beschrijft de eisen waaraan iemand moet voldoen om zijn diploma te halen.

Het tweede deel van het document gaat over de toetsing van de kwalificatie.

Voor de leesbaarheid wordt de persoon die gecoacht gaat worden 'coachee' genoemd. Dit kan in de beroepspraktijk een cliënt, patiënt of deelnemer zijn. De leefstijlcoach wordt vrouwelijk aangesproken, maar kan ook mannelijk zijn natuurlijk. Dit is voor de leesbaarheid overgenomen van het competentieprofiel BLCN Leefstijlcoach waarbij de leefstijlcoach vrouwelijk wordt aangesproken en de coachee mannelijk wordt aangesproken. Overal waar wordt gesproken van een mannelijke of vrouwelijke vorm kan dit alle persoonsvormen zijn.

Liesbeth Kieboom Directie
stichting TCI Schoonrewoerd

Definities

| | |
|--|--|
| <i>Beroepsprofiel</i> | Een beschrijving van de essentie van een beroep, op het niveau van een ervaren vakbekwaam beroepsbeoefenaar; de taken en verantwoordelijkheden die bij een beroep horen en de ontwikkelingen die hierin verwacht worden. |
| <i>Bouwsteen</i> | Een bouwsteen is een eenheid van leeruitkomsten en bestaat uit minimaal 1 leeruitkomst (kleinste eenheid). Het gaat om resultaat (verworven kennis, vaardigheden en houding) dat op zichzelf staat en als zodanig aangetoond kan worden. |
| <i>Diploma</i> | Document dat aantoont dat de eigenaar beschikt over de vereiste kennis, houding en vaardigheden die in de bijbehorende kwalificatie zijn beschreven. |
| <i>Kerntaak</i> | Een onderscheiden deel van de beroepsuitoefening. Kerntaken kunnen meer of minder breed zijn geformuleerd en meer of minder deskundigheid vergen. |
| <i>Kwalificatiedossier</i> | Een verzameling van kwalificaties die direct met elkaar samenhangen. Deze kunnen geordend zijn naar (werk)context, inhoud en/of niveau. |
| <i>Kwalificatievereisten</i> | Het geheel van wat een startbekwaam leefstijlcoach moet kennen, kunnen, willen en durven om aan het werk te kunnen als leefstijlcoach. |
| <i>Startbekwaamheid</i> | De bekwaamheid van een 'starter' in zijn werk. |
| <i>Vakbekwaamheid</i> | Vakbekwaam is iemand wanneer hij zijn beroep, functie of taak goed in de volle breedte beheerst. Doorgaans heeft een beroepsbeoefenaar na het afronden van de opleiding 3 jaar nodig om in zijn werk het niveau van vakbekwaamheid te bereiken. |
| <i>Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid</i> | Dit betreft één van de descriptoren uit het NLQF en gaat over <ul style="list-style-type: none"> - De mate van samenwerking, - De mate waarin een startbekwame beroepsbeoefenaar aanspreekbaar is op het eigen handelen en/of dat van anderen, - De mate waarin verantwoordelijkheid gedragen kan worden voor de eigen werk- en studieresultaten en/of dat van anderen. |

Context

Beschrijving werkveld/ beroepspraktijk

De hbo-leefstijlcoach is een professional die mensen begeleidt bij het nemen van de regie over hun gezondheid en welzijn. Doel is dat ze een leven kunnen leiden waar ze zich goed bij voelen, met alle mogelijkheden en beperkingen die ze hebben.

Hiermee levert de leefstijlcoach een belangrijke bijdrage aan het landelijke streven om de focus te verschuiven van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag.

Uitgangspunt is een integrale benadering van de lichamelijke, geestelijke en maatschappelijke situatie van de cliënt.

De hbo-leefstijlcoach gaat expliciet uit van de definitie van positieve gezondheid. Positieve gezondheid is het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven (Machteld Huber, 2012)¹.

De leefstijlcoach doet dat door te zorgen dat een cliënt antwoorden vindt op de volgende vragen:

Wat zijn gezonde gewoontes? Hoe vertaal ik de algemene principes naar mijn eigen situatie?

Hoe zorg ik dat ik gezonde keuzes maak en gezonde gewoontes blijvend kan verankeren in mijn dagelijks leven? Welke doelen streef ik daarmee na?

De hbo-leefstijlcoach maakt voor de cliënt inzichtelijk dat er samenhang is tussen lichaam, geest, emoties, relaties en zingeving. Hij zorgt dat de cliënt zijn doelen kan vertalen in concrete stappen en tot actie overgaat. Dit doet hij met doelgerichte coachings- en trainingsmethodieken die zich richten op het hier-en-nu.

Heeft de cliënt meer dan één zorgverlener of adviseur op het gebied van gezondheid en welzijn, dan kan de leefstijlcoach hem helpen om de samenhang te vinden in de verschillende adviezen die gerelateerd zijn aan leefstijl, de adviezen te vertalen naar zijn eigen praktijk, onderbouwde keuzes te maken en deze terug te koppelen naar de deskundigen. De leefstijlcoach is bereid en in staat om een bijdrage te leveren binnen een multidisciplinair team dat tot doel heeft de positieve gezondheid van een persoon of groep mensen te bevorderen.

Het werk van de hbo-leefstijlcoach biedt met deze werkwijze een mogelijkheid de zelfredzaamheid van mensen te vergroten, gericht op het kunnen blijven functioneren in hun leefomgeving. Deze vraag naar zorgverlening past in het toekomstbeeld zoals in 2012 is geschetst door de Adviescommissie Innovatie Zorgberoepen onder voorzitterschap van dr. Marian Kaljouw².

Typerende beroepshouding

De leefstijlcoach is de expert in duurzame gedragsverandering op het gebied van leefstijl. Vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid werken coach en coachee samen aan gezondheids- en welzijnsdoelen van de coachee in het hier-en-nu. De coaching is oplossingsgericht en gericht op duurzame gedragsverandering, rekening houdend met de bij de coachee aanwezige gezondheidsvaardigheden, alsook zijn persoonlijke drijfveren en (leef)situatie.

De coachee leert zelfregie te nemen over zijn gezondheid vanuit bewustwording van gedachten, gevoelens en gedrag, en de impact van zijn leefomgeving op de eigen gezondheid. Waar mogelijk faciliteert, stimuleert en ondersteunt de leefstijlcoach de zelfmanagementvaardigheden van de coachee. Deze coaching is ook gericht op het in de toekomst kunnen blijven functioneren in zijn leefomgeving.

Werkomgeving

De leefstijlcoach werkt als zelfstandige of in loondienst, dan wel in een multidisciplinair team dat tot doel heeft de positieve gezondheid van een individu en/of groep te bevorderen.

¹ Huber, M.A.S.. Towards a new, dynamic concept of health: Its operationalisation and use in public health and healthcare, and in evaluating health effects of food. Proefschrift, 2014.

² Vliet, K. van, P. Spieker en M. Kaljouw. Innovatie zorgberoepen en opleidingen: Samenvatting bevindingen 2012. Diemen: Commissie Innovatie Zorgberoepen en Opleidingen, 2013.

De leefstijlcoaching is voornamelijk, maar niet uitsluitend, gericht op mensen die een verhoogd risico op leefstijlgerelateerde aandoeningen hebben (selectieve preventie) of al beginnende klachten hebben (geïndiceerde preventie). Daarnaast kan de leefstijlcoach een rol hebben bij het ondersteunen van individuen met een ziekte of gezondheidsproblemen (zorggerelateerde preventie) om de ziektelast te reduceren, complicaties of co-morbiditeit te voorkomen en de zelfredzaamheid te vergroten.

Tot slot

kan de leefstijlcoach ook een rol hebben in beleidsfuncties gericht op het bevorderen van de positieve gezondheid van groepen.

Overzicht van de kwalificatie

| Naam Profiel | | NLQF niveau | Typering van de kwalificatie |
|--------------|----------------|-------------|------------------------------|
| P1 | Leefstijlcoach | 6 | Vakopleiding |

| | | | |
|----|---|----|---|
| K1 | Het bewerkstelligen van duurzame gedragsveranderingen op het gebied van leefstijl | B1 | Begeleidt en adviseert op het gebied van gezond leven en gezonde gewoontes |
| | | B2 | Coach professioneel individuen en groepen in het kader van gedragsverandering tot gezonde leefstijl |

| | | | |
|----|---|----|--|
| K2 | Het verder ontwikkelen van een professionele beroepsidentiteit als leefstijlcoach | B1 | Werkt actief aan professionele ontwikkeling en draagt bij aan ontwikkeling van anderen |
| | | B2 | Ontwikkelt een professionele beroeps identiteit en draagt dit uit |
| | | B3 | Werkt systematisch aan de ontwikkeling en de kwaliteit van leefstijlcoaching |

NLQF descriptors niveau 6

Context

Een onbekende, maar wisselende leef- en/of werkomgeving, ook internationaal.

Kennis

- Bezit gevorderde, gespecialiseerde kennis van, en kritisch inzicht in, theorieën, en concepten van een beroep, kennisdomein en/of breed wetenschapsgebied.
- Bezit brede, geïntegreerde kennis en begrip van de omvang van de belangrijkste gebieden en grenzen van een beroep, kennisdomein en/of breed wetenschapsgebied.
- Bezit kennis en begrip van enkele belangrijke actuele problemen, onderwerpen en specialismen gerelateerd aan een beroep, kennisdomein en/of breed wetenschapsgebied

Vaardigheden

Toepassen van kennis

- Reproduceert en analyseert de kennis en past deze toe, ook in andere contexten zodanig dat dit een professionele en of wetenschappelijke benadering in beroep en/of kennisdomein laat zien.
- Past gespecialiseerde, waaronder kritisch-analytische, vaardigheden, toe op de uitkomsten van toegepast onderzoek.
- Brengt, met begeleiding, een toegepast onderzoek op basis van methodologische kennis tot een goed einde.
- Stelt argumentaties op en verdiept die.
- Evalueert en combineert kennis en inzichten uit een specifiek domein kritisch.
- Signaleert beperkingen van eigen kennis van de beroepspraktijk en/of bestaande kennis in het kennisdomein en onderneemt actie.
- Analyseert kritisch, complexe beroeps- en/of wetenschappelijke taken en voert deze uit.

Probleemoplossende vaardigheden

Identificeert en analyseert complexe en onvoorspelbare problemen in de beroepspraktijk en/of in het kennisdomein en lost deze op tactische, strategische en creatieve wijze op door gegevens te identificeren en te gebruiken.

Leer- en ontwikkelvaardigheden

Ontwikkelt zich op eigen initiatief door middel van zelfreflectie en zelfbeoordeling van eigen (leer)resultaten.

Informatievaardigheden

- Verzamelt en analyseert op een verantwoorde, kritische manier
- brede, verdiepte en gedetailleerde beroepsgerelateerde en/of wetenschappelijke informatie over een beperkte reeks van basistheorieën, principes en concepten van en gerelateerd aan een beroep en/of kennisdomein
- beperkte informatie over belangrijke huidige problemen, onderwerpen en specialiteiten gerelateerd aan het beroep en/of kennisdomein
- Geeft deze informatie weer.

Communicatievaardigheden

- Communiqueert doelgericht op basis van in de context en beroepspraktijk geldende conventies met gelijken, collega's, specialisten, niet-specialisten, leidinggevenden en of relevante derden in de wetenschappelijke en of beroepsmatige gemeenschap.
- Past de communicatie aan het doel en de doelgroep aan.

Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

- Werkt samen in onbekende wisselende leef-en/of werkomgeving, ook internationaal met gelijken, collega's, specialisten, niet-specialisten, leidinggevenden en relevante derden.
- Draagt verantwoordelijkheid voor resultaten van eigen activiteiten, werk en/ of studie en voor het resultaat van het werk van

anderen.

- Draagt gedeelde verantwoordelijkheid voor het aansturen van onvoorspelbare processen en de professionele ontwikkeling van personen en groepen.
 - Verzamelt en interpreteert relevante gegevens met het doel een oordeel te vormen dat mede gebaseerd is op het afwegen van relevante sociaal-maatschappelijk, beroepsmatige, wetenschappelijke of ethische aspecten.
-

Beschrijving kwalificatie leefstijlcoach

Beschrijving kerntaken en onderliggende bouwstenen/leeruitkomsten

| Kerntaak 1 | |
|--|--|
| Het bewerkstelligen van duurzame gedragsveranderingen op het gebied van leefstijl <i>Begeleidt en coacht mensen bij het nemen van de regie over hun gezondheid en welzijn. Doel is dat ze een leven kunnen leiden waar ze zich goed bij voelen, met alle mogelijkheden en beperkingen die ze hebben.</i> | |
| Context van deze kerntaak | De leefstijlcoach werkt als zelfstandige of in loondienst, dan wel in een multidisciplinair team dat tot doel heeft de positieve gezondheid van een individu en/of groep te bevorderen. De leefstijlcoaching is voornamelijk, maar niet uitsluitend, gericht op mensen die een verhoogd risico op leefstijlgerelateerde aandoeningen hebben (selectieve preventie) of al beginnende klachten hebben (geïndiceerde preventie). Daarnaast kan de leefstijlcoach een rol hebben bij het ondersteunen van individuen met een ziekte of gezondheidsproblemen (zorggerelateerde preventie) om de ziektelast te reduceren, complicaties of co-morbiditeit te voorkomen en de zelfredzaamheid te vergroten. Tot slot kan de leefstijlcoach ook een rol hebben in beleidsfuncties gericht op het bevorderen van de positieve gezondheid van groepen. |
| Complexiteit van deze kerntaak | De leefstijlcoach is de expert in duurzame gedragsverandering op het gebied van leefstijl. Vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid werken coach en coachee samen aan gezondheids- en welzijnsdoelen van de coachee in het hier-en-nu. De coaching is oplossingsgericht en gericht op duurzame gedragsverandering, rekening houdend met de bij de coachee aanwezige gezondheidsvaardigheden, alsook zijn persoonlijke drijfveren en (leef)situatie. De coachee leert zelfregie te nemen over zijn gezondheid vanuit bewustwording van gedachten, gevoelens en gedrag, en de impact van zijn leefomgeving op de eigen gezondheid. Waar mogelijk faciliteert, stimuleert en ondersteunt de leefstijlcoach de zelfmanagementvaardigheden van de coachee. Deze coaching is ook gericht op het in de toekomst kunnen blijven functioneren in zijn leefomgeving. |
| Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid | De leefstijlcoach werkt in een multidisciplinaire setting, met collega's of als zelfstandige aan leefstijlvraagstukken. Zij is verantwoordelijk voor resultaten van eigen activiteiten, werk en/ of studie en is op de hoogte van het resultaat van collega's of andere disciplines binnen de context van de leefstijlopdraacht. Ze draagt gedeelde verantwoordelijkheid voor het aansturen van onvoorspelbare processen en de professionele ontwikkeling van personen en groepen binnen de context van de leefstijlcoach opdracht. Bij het doorverwijzen naar andere disciplines voor taken die buiten de grenzen van haar vakgebied liggen valt de verantwoordelijkheid ook bij de aangewezen discipline. |
| Bouwsteen 1 | Begeleidt en adviseert op het gebied van gezond leven en gezonde gewoontes. <i>Voert een leefstijlanalyse uit en ontwerpt een leefstijlinterventie op basis van leefstijl georiënteerde onderwerpen (voeding, slaap, beweging, ontspanning en stress)</i> |
| Leeruitkomst | De leefstijlcoach stelt gedragingen van de coachee vast in een specifieke context met behulp van verschillende tools waarbij zij het effect meet van de verschillende facetten van leefstijl op elkaar. Na analyse van deze gegevens komt ze tot een goed onderbouwd begeleidingsplan waarop de coaching gebaseerd zal worden. De facetten van leefstijl die zij hierbij onderzoekt zijn onder andere voeding, beweging, stress en ontspanning, slaap, alcohol en middelen, sociale context en zingeving en de invloed hiervan op de fysieke en mentale gezondheid. De leefstijlcoach is een verbindende coördinator en werkt zowel intra- als interprofessioneel samen. Zij werkt samen met collega-leefstijlcoaches en |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p>andere (zorg) professionals om de juiste zorg en ondersteuning voor de coachee te organiseren. Waar specialistische expertise nodig is die verder gaat dan het aanleren van gezonde gewoontes, stuurt de leefstijlcoach, in overleg met de coachee, door naar andere professionals die een bijdrage kunnen leveren aan het behalen van haar gestelde doelen.</p> <p>De leefstijlcoach rapporteert de bevindingen en voortgang en evalueert in samenwerking met de coachee.</p> |
| Vakkennis en vaardigheden | <p>Bezit kennis op niveau 6 ten aanzien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan kennis van samenhang tussen leef-, beweeg- en slaappatroon, voeding, stress en leefstijlgerelateerde aandoeningen inzetten om te komen tot effectieve en duurzame gedragsverandering. - Kan signalen van kenmerken van verslaving herkennen en afstemmen met zorgprofessionals. - Kan relevante parameters in het kader van overgewicht meten en interpreteren. - Kan fysieke en mentale veranderingen in verschillende levensfasen signaleren, alsook het effect hiervan op leefstijl en kan hierop anticiperen in de begeleiding. |
| Bouwsteen 2 | <p>Coacht professioneel individuen en groepen in het kader van gedragsverandering tot gezonde leefstijl.</p> <p>Coacht op professionele wijze een cliënt of groep cliënten op het gebied van gezond leven en gezonde gewoontes.</p> |
| Leeruitkomst | <p>De leefstijlcoach werkt met evidence based coachmethodes en technieken, waardoor duurzame gedragsverandering op het gebied van leefstijl wordt gerealiseerd. Zij maakt gebruik van basale biologische en medische kennis over leefstijl en leefstijl gerelateerde aandoeningen en neemt alle facetten van leefstijl, leefomgeving en mogelijkheden van de coachee mee in de coaching.</p> <p>Vanuit het gedachtegoed van positieve gezondheid werken coach en coachee samen aan gezondheids- en welzijnsdoelen van de coachee in het hier en nu. De coaching is oplossingsgericht en gericht op duurzame gedragsverandering, rekening houdend met de bij de coachee aanwezige gezondheidsvaardigheden, alsook zijn persoonlijke drijfveren en (leef)situatie. De coachee leert zelfregie te nemen over zijn gezondheid vanuit bewustwording van gedachten, gevoelens en gedrag en de impact van zijn leefomgeving op de eigen gezondheid.</p> <p>De leefstijlcoach faciliteert, stimuleert en ondersteunt de zelfmanagementvaardigheden van de coachee.</p> |
| Vakkennis en vaardigheden | <p>Bezit kennis op niveau 6 ten aanzien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan met de relevante kennis van duurzame gedragsveranderingsmodellen passende interventies ontwikkelen en toepassen. - Kan in verschillende contexten motivatietheorieën toepassen in de coachingstrajecten. - Kan coachende gespreksvaardigheden op het juiste moment inzetten. - Kan methodieken voor herkenning van fysieke, mentale en emotionele reacties van coachee gebruiken. - Kan tijdens het coachtraject rode vlaggen voor medische, emotionele en mentale problemen herkennen en het behandeltraject en coach vaardigheden aanpassen en zondig doorverwijzen of samenwerken met zorgprofessionals. - Kan groepen van coachees met verschillende doelen en achtergronden begeleiden en coachen. |

| | |
|---|--|
| Kerntaak 2 | Het verder ontwikkelen van een professionele beroepsidentiteit als leefstijlcoach <i>Werkt actief aan zijn professionele ontwikkeling, professionele beroepsidentiteit en kwaliteit, betreft en stimuleert anderen hierin.</i> |
| Context van deze kerntaak | De uitvoering van deze kerntaak vindt met name plaats in de context van fysieke en digitale samenleving. De werkomgeving is wisselend en kan onvoorspelbaar zijn. De leefstijlcoach werkt als zelfstandige of in loondienst, dan wel in een multidisciplinair team dat tot doel heeft de positieve gezondheid van een individu en/of groep te bevorderen. De leefstijlcoach organiseert, coördineert en registreert de eigen werkzaamheden en de zorg voor de coachee. Dit doet zij binnen de leefstijlcoaching en met samenwerkingspartners daarbuiten, om zo de continuïteit van zorg te borgen. |
| Complexiteit van deze kerntaak | Een professionele beroepsidentiteit ontstaat in wisselwerking tussen het individu, zijn val en de context. De leefstijlcoach specifieke inzetbaarheid ontwikkelt in dialoog met collega's, het eigen netwerk en dat van de coachee en andere opdrachtgevers door de specialistische kennis en vaardigheden te delen, in de leefstijlcoachcontext te plaatsen en op de juiste wijze toe te passen in de relevante netwerken. De leefstijlcoach is zich bewust van zijn taak kennis van gezonde leefstijl en de daarbij horende leefstijlvraagstukken te delen en aan andere over te dragen en hierin te begeleiden en te coachen. De leefstijlcoach vraagt en creëert ruimte om het vak uit te oefenen met nieuwe inzichten, innovaties en verbeteringen op het gebied van leefstijl. Zij heeft een voorbeeldrol hierin en stimuleert anderen te werken aan hun professionele beroepsidentiteit. De leefstijlcoach kent de grenzen van zijn eigen bekwaamheid en inzetbaarheid en kan waar nodig aanvullende vragen stellen of zorgen voor adequate doorverwijzing. Het is van belang dat de leefstijlcoach werkt aan haar positie in de organisatie en in relevante netwerken. Zij zorgt ervoor dat ze mentaal en fysiek voldoende weerbaar is om binnen haar vakgebied te werken en haar taken uit te voeren. Zij kan omgaan met feedback, zowel in het geven als ontvangen van feedback. Zij geeft input voor nieuwe of aangepast werkwijzen op basis van wetenschappelijk bewezen resultaten. |
| Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid | De leefstijlcoach specifieke inzetbaarheid werkt in een multidisciplinaire setting, met collega's of als zelfstandige aan leefstijlvraagstukken. Zij is altijd verantwoordelijk voor de resultaten van handelen en functioneren en het resultaat collega's of andere disciplines binnen de context van de leefstijlopdracht. Ze draagt gedeelde verantwoordelijkheid voor het aansturen van onvoorspelbare processen en de professionele ontwikkeling van personen en groepen binnen de context van de leefstijlcoach opdracht. Bij het doorverwijzen naar andere disciplines voor taken die buiten de grenzen van haar vakgebied liggen valt de verantwoordelijkheid ook bij de aangewezen discipline. |
| Bouwsteen 1 | Werkt actief aan professionele ontwikkeling en draagt bij aan ontwikkeling van anderen. <i>Ontwikkelt en onderhoudt op eigen initiatief zijn specialisme en verrijkt kennis ten behoeve van het werken aan leefstijlcoaching op het gebied van gedragsverandering. Voegt trends en ontwikkelingen, kennis en kunde samen, draagt bij aan nieuwe inzichten om in te kunnen spelen op wetenschappelijk onderbouwde methode en technieken en deelt dit met anderen.</i> |
| Leeruitkomst | De leefstijlcoach draagt bij aan het realiseren van een samenleving waarbij zoveel mogelijk mensen zijn uitgerust met kennis, vaardigheden en eventuele hulpmiddelen om eigen regie te nemen voor veerkracht, welbevinden en gezondheid. De leefstijlcoach houdt hierbij rekening met de persoonlijke omgeving en de wederzijdse invloed hiervan op de coachee. De leefstijlcoach heeft een brede maatschappelijk impact doordat zij zich begeeft op het vlak van selectieve, geïndiceerde en zorg gerelateerde preventie. |

| | |
|----------------------------------|--|
| Vakkennis en vaardigheden | Bezit kennis op niveau 6 ten aanzien van de volgende kernthema's: <ul style="list-style-type: none"> - Ethiek en integriteit - Communicatie - Persoonlijke leiderschap en profilering - Reflectievermogen en coaching - Professioneel vakmanschap - Relevante ontwikkelingen en trends in wetenschap en maatschappij - Samenwerking met relevante disciplines |
| Bouwsteen 2 | <p>Ontwikkelt een professionele beroepsidentiteit en draagt dit uit.</p> <p><i>Verkrijgt en ontwikkelt op eigen initiatief haar eigen professionele (beroeps)identiteit binnen de context van de leefstijlcoaching. Brengt haar eigen perspectief in in de leefstijlcoaching en zoekt wetenschappelijke onderbouwing voor de methoden en technieken die zij inzet. Bevordert het leren van en samenwerken met anderen in de dagelijkse praktijk en stimuleert integriteit, gezondheid en vakmanschap hierin.</i></p> |
| Leeruitkomst | <p>De leefstijlcoach heeft een open, nieuwsgierige en onderzoekende houding en beschikt over zelfkennis en zelfinzicht. Zij duidt haar rol en geeft aan wat haar grenzen daarvan zijn. Zij onderzoekt hoe haar specialisme vorm kan krijgen in het netwerk, de werkomgeving en de doelgroep. Hierbij stelt zij zichzelf steeds de vraag hoe ze daarmee kan bijdragen aan gezonde leefstijl. Hierbij werkt ze samen met collega's binnen collegiale netwerken, waarbij ze van hen leert en vice versa. Zij vormt zich een beeld ten aanzien van het geheel aan waarden, inspiratie en betekenisgeving in gezonde leefstijlvraagstukken waarbij ze betekenis geeft aan de eigen professionele identiteit. Ze werkt aan bewustwording van achterliggende drijfveren, sterktes en zwaktes en beweegredenen door zelfreflectie.</p> <p>Ze ontwikkelt zichzelf, vind haar plek in de professionele beroepscontext van gezonde leefstijlvraagstukken en levert een fundamentele bijdragen aan de ontwikkeling van de beroepsuitoefening. Ze is te allen tijde transparant en legt haar handelen en bevindingen navolgbaar vast.</p> |
| Vakkennis en vaardigheden | Bezit kennis op niveau 6 ten aanzien van de volgende kernthema's: <ul style="list-style-type: none"> - Politieke thema's en wetenschappelijke ontwikkelingen op gebied van gezondheid - Ethische aspecten - Sociaal maatschappelijke aspecten - Communicatie - Persoonlijke leiderschap en profilering - Reflectievermogen en coaching - Professioneel vakmanschap - Samenwerking met relevante disciplines |

| | |
|----------------------------------|--|
| Bouwsteen 3 | <p>Werkt systematisch aan de ontwikkeling en de kwaliteit van leefstijlcoaching.</p> <p><i>Draagt vanuit haar specialistische kennis en vaardigheden zorg voor kwaliteit an eigen werk en coacht anderen hierin. Signaleert knelpunten, onderzoekt deze en draagt bij aan oplossingsstrategieën en implementatie van verbeterde of nieuwe toepassingen voor de leefstijlcoaching en draagt deze zonedig uit naar de organisatie en/of samenwerkingen in een multidisciplinaire setting.</i></p> |
| Leeruitkomst | <p>De leefstijlcoach bewaakt de kwaliteit van eigen werkzaamheden door methodisch en systematisch te handelen. Zij stelt zich op de hoogte van de laatste richtlijnen en ontwikkelingen op het gebied van gezondheid en het wetenschappelijk onderzoek hierin. Ze neemt de professionele ruimte om haar werk op creatieve wijze, maar binnen de kaders van wet- en regelgeving en wetenschappelijke onderbouwingen uit te voeren. Zij handelt transparant, navolgbaar en toetsbaar. De leefstijlcoach heeft hierbij ten alle tijden oog voor de kwaliteit van haar werk en waar nodig ook voor de kwaliteit van het werk van anderen. Ze is kritisch op eigen werkzaamheden en die van anderen en reflecteert hierop en coacht en stimuleert anderen hierin. Ze werkt met behulp van feedback; ze vraagt feedback aan anderen en past haar handelingen daarop aan, en geeft zelf ook feedback aan anderen. Wanneer hier verbeterpunten uit voort komen die relevant zijn voor collega's binnen of buiten de organisatie of partners, brengt zij dit duidelijk en via de juiste wegen over, passend bij doel en doelgroep.</p> <p>Ze weet deel te nemen, te participeren of zelfstandig onderzoek uit te voeren naar de effectiviteit van de ingezette methode en technieken.</p> |
| Vakkennis en vaardigheden | <p>Bezit kennis op niveau 6 ten aanzien van de volgende kernthema's:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wetgeving omtrent verzamelen, verwerken en delen van persoonsgegevens - Uitvoeren en deelnemen in methodisch en functioneel onderzoek - Grenzen van deskundigheid - Ethische aspecten - Sociaal maatschappelijke aspecten - Communicatie - Reflectievermogen en coaching - Professioneel vakmanschap - Samenwerking met relevante disciplines |

Examen leefstijlcoach - Overzicht

Om in aanmerking te komen voor de accreditatie/kwalificatie Leefstijlcoach dient een kandidaat een examen af te leggen, bestaande uit verschillende onderdelen. Met dit examen toont de examenkandidaat zijn deskundigheid aan als Leefstijlcoach.

Deze toetsing bestaat uit de volgende onderdelen, waarbij voor elk onderdeel een voldoende of goed gehaald dient te worden:

Toetsplan:

| Kerntaak | Bouwsteen | Examenonderdeel Theorie toets | Examenonderdeel Portfolio assessment + CGI |
|--|--|---|--|
| Kerntaak 1: Het bewerkstelligen van duurzame gedragsverandering op het gebied van leefstijl | 1. <i>Begeleidt en adviseert op het gebied van gezond leven en gezonde gewoontes</i> | Kennistoets Toetscode 5.11 Multiple choice en open vragen | Portfolio assessment met CGI toetscode 5.21 Duurzame gedragsverandering a. Coaching van 3 cliënten op gedragsverandering b. Begeleiden van groepen coaches met verschillende doelen en achtergronden in een groepsbijeenkomst |
| | 2. <i>Coacht professioneel individuen en groepen in het kader van gedragsverandering tot gezonde leefstijl</i> | | |
| Kerntaak 2: Het verder ontwikkelen van een professionele beroepsidentiteit als leefstijlcoach | 1. <i>Werkt actief aan professionele ontwikkeling en draagt bij aan ontwikkeling van anderen</i> | | Portfolio assessment met CGI toetscode 5.21 Professionele beroepsidentiteit c. Zelfprofilering, ondernemerschap, kwaliteit en ontwikkeling |
| | 2. <i>Ontwikkelt een professionele beroepsidentiteit en draagt dit uit</i> | | |
| | 3. <i>Werkt systematisch aan de ontwikkeling en de kwaliteit van leefstijlcoaching</i> | | |

Instroomeisen

Leefstijlcoaches met minimaal een afgeronde bachelor hbo-opleiding die werkzaam zijn als hbo-leefstijlcoach of net een opleiding tot leefstijlcoach post hbo hebben gevolgd, kunnen ervoor kiezen het examen af te leggen.

Voor alle leefstijlcoaches die na het slagen van de examens lid willen worden van de BLCN, geldt dat zij een hbo- of wo-diploma moeten kunnen overleggen.

Kennistoets 5.11 Multiple choice en open vragen

| Toetscode | Naam Onderdeel | Toets | Kerntaak | Bouws teen | Beoordeling s- vorm | Cijfers minimaal te behalen: 6 |
|-----------|----------------|----------------------------|----------|---------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 5.11 | Kennistoets | Kennistoets leefstijlcoach | 1 | 1 | MC vragen en open vragen | 1 cijfer |

Over gezond leven en gezonde gewoontes, bestaande uit 25 mc-vragen en een casus met 5 open vragen. De mc-vragen bestaan uit vragen met 4 antwoordmogelijkheden. De toetsduur is 75 minuten. Het behalen van de kennistoets dient als voorwaarde voor het afleggen van het praktijkexamen.

De kennistoets moet eerst met een voldoende worden afgerond voor aan het portfolio assessment mag worden deelgenomen.

Herkansing

De kennistoets is voorwaardelijk aan de portfolio-assessment met CGI en een voldoende resultaat is geldig tot het beroepsprofiel wordt gewijzigd. Bij opeenvolgende onvoldoendes wordt sterk geadviseerd om door de BLCN geaccrediteerde scholing (zoals vermeld op www.blcn.nl) te volgen om aansluiting te kunnen vinden bij de BLCN. Examen 5.21 portfolio-assessment + CGI bestaat uit 2 onderdelen welke de eerste keer tegelijk worden getoetst. Wanneer 1 van de twee onderdelen onvoldoende is beoordeeld hoeft alleen dit deel herkanst te worden.

Portfolio-assessment met cgi 5.21- onderdeel duurzame gedragsverandering

Voor dit examen dient een portfolio te worden samengesteld met een daar bijbehorend afsluitend criteriumgericht interview met twee assessoren van TCI.

In het portfolio worden vooraf vastgestelde bewijsstukken verzameld, die de volgende onderdelen bevatten:

a. Coaching van 3 cliënten met specifieke zorgvraag en zorgbehoefte³ op gedragsverandering.

De examendeelnemer begeleidt, adviseert en coacht 3 coachees op gedragsverandering naar een gezonde levensstijl. Per coachee dienen minimaal 6 contactmomenten plaats te vinden.

In de begeleiding laat de examenkandidaat duidelijk zien dat zij structuur kan aanbrengen, verbinding aangaat met de coachee, kan doorvragen, regie neemt en juiste analyses kan uitvoeren en conclusies kan trekken. In het coachingsproces vervult zij een adviserende, begeleidende- en ondersteunende rol. Zij verwerft en combineert (waar mogelijk) context gebonden kennis en informatie, analyseert de hulpvraag, verwerkt de informatie en past het handelen aan, aan de behoefte van de coachee, waarbij heldere doelen worden geformuleerd. Van elke coachee maakt zij een verslag.

b. Begeleiden van groepen coachees met verschillende doelen en achtergronden⁴.

In dit deel van het portfolio geeft de examendeelnemer een beschrijving van de opzet voor een groepscoaching van coachees met verschillende doelen en achtergronden. Zij werkt dit uit in een plan waarbij van tenminste 6 bijeenkomsten de leerdoelen, onderwerpen worden beschreven. Zij stelt een coachingsplan op met ruimte voor individuele en groepsdoelen.

Voor 1 bijeenkomst voert zij deze ook uit, waarbij zij een activiteit organiseert met als doel inzicht te verschaffen over een thema dat te maken heeft met een gezonde leefstijl.

Portfolio assessment met cgi 5.21- onderdeel professionele beroepsidentiteit

Voor dit examen dient een portfolio te worden samengesteld met een daar bijbehorend afsluitend criteriumgericht interview met een assessor van TCI. Dit examenonderdeel wordt tegelijk afgenomen met onderdeel duurzame gedragsverandering.

c. Zelfprofilering, ondernemerschap, kwaliteit en ontwikkeling⁵

De examendeelnemer beschrijft in een plan haar functionering als leefstijlcoach, waarbij zij aangeeft hoe zij haar positie in de markt gaat vormgeven en ervoor zorgt dat zij een waardevolle bijdrage kan leveren aan het vak en daarmee aan de (preventieve) gezondheidszorg. Hierbij is het belangrijk dat zij de verschillende bedrijfsprocessen beschrijft om tot een goede bedrijfsvoering te komen. Belangrijk is dat hoe zij gebruik gaat maken van promotie en netwerk om zich te profileren.

De examenkandidaat maakt in een (reflectie)verslag haar functioneren als leefstijlcoach zichtbaar. Beschreven moet worden welke specifieke of aanvullende opleidingen zijn gevolgd en hoe er gewerkt gaat worden aan de eigen ontwikkeling. Hierbij is het belangrijk dat de examendeelnemer laat zien dat zij op de hoogte is van relevante ontwikkelingen binnen haar vakgebied en welke bijdrage zij kan en gaat leveren de verdere ontwikkeling van het vak.

³ Zie de examenopdracht voor concretisering (pagina 21-22)

⁴ Zie de examenopdracht voor concretisering (pagina 24)

⁵ Zie de examenopdracht voor concretisering (pagina 26-27)

De examenkandidaat onderzoekt het belang van het onderhouden van bekwaamheid voor haar inzetbaarheid binnen de pijlers van de (preventieve) gezondheidszorg. Zij verzamelt informatie t.a.v. het eigen handelen binnen de beschreven competenties van de CanMEDS rollen uit relevante bronnen (o.a. bedrijfsinformatie, ontwikkelingen in de branche, feedback van coachees en collega's en andere samenwerkingspartners). Ook formuleert zij doelen om de competenties binnen de CanMEDS rollen op peil te houden en voortdurend te blijven ontwikkelen. Ze verwerkt deze doelen in een persoonlijk ontwikkelplan (POP) gericht op de preventieve zorg.

De leefstijlcoach oriënteert zich op de mogelijkheden van bij- en nascholing die een bijdrage levert aan het onderhouden en verdiepen van vakinhoudelijke kennis en vaardigheden en ondersteunend is aan de zorg binnen haar vakgebied.

De beginnend beroepsbeoefenaar oriënteert zich op de mogelijkheden om bij te dragen aan de profilering en ontwikkeling van het beroep.

Ook onderzoekt zij op welke manier zij een bijdrage kan leveren aan het verzamelen van kwalitatieve data t.b.v. de toetsing van de effectiviteit van de preventieve zorg op landelijk niveau zonder inbreuk op de privacy te plegen. Ze formuleert op basis daarvan, door middel van evaluatie en zelfreflectie, doelen om haar inzetbaarheid en deskundigheid binnen haar vakgebied te vergroten.

| Toets-code | Naam Onderdeel | Toets | Kerntaak | Bouws- teen | Beoordeling s-vorm | Cijfer minimaal te behalen: 6 |
|------------|--|--------|----------|----------------|--------------------|----------------------------------|
| 5.21 | Duurzame gedragsveranderingen professionele beroepsidentiteit | PF+CGI | 1 | 1,2 | Portfolio | 1 cijfer |
| | | PF+CGI | 2 | 1,2,3 | Cgi Rollenspel | 1 cijfer |

Het examenportfolio dient 10 werkdagen voor het criteriumgerichte interview in het digitaal examenplatform te worden ingeleverd.

Het portfolio-assessment met cgi wordt door twee assessoren beoordeeld. De beoordeling vindt plaats aan de hand van vastgestelde beoordelingscriteria.

Het afsluitende criteriumgerichte interview:

Duur: 75 min.

Onderdelen:

- Toelichten inhoud portfolio onderdeel a, b en c (pag. 17) en transfer naar inzicht en competenties
- Toetsing authenticiteit
- Casuïstiek (afkomstig uit nieuwe/geschetste casus, die voorafgaand aan het CGI gesprek aan examendeelnemer is voorgelegd) waarin examendeelnemer gerichte gespreks- en coachtechnieken moet laten zien en waarin de assessor de rol van coachee op zich zal nemen.

Deelnemer instructie – 5.11 Theorietoets

De kennistoets heeft betrekking op gezond leven en gezonde gewoontes. De examenkandidaat kent de kenmerken van leefstijl gerelateerde aandoeningen en is in staat om deze met gezonde leefstijl te beïnvloeden. Alle leefstijl gerelateerde onderwerpen zoals voeding, beweging, slaap, stress en ontspanning, alcohol en middelen, e.d. kunnen in de vragen aan de orde komen. De BLCN Leefstijlcoach kent het effect van de verschillende facetten van leefstijl op elkaar.

Deze digitale toets bestaat uit 25 multiplechoicevragen (1 punt per vraag), een casus met 5 open vragen (5 punten per vraag) De multiplechoicevragen bestaan uit vragen met vier antwoordmogelijkheden. Er is maar één antwoord juist. Bij de open vragen is het de bedoeling dat het antwoord kernachtig geformuleerd wordt, begrijpelijk is voor de beoordelaar en compleet is.

Product:

25 mc-vragen en 5 open vragen behorende bij één casus.

Duur:

Er is 75 minuten de tijd om alle vragen te beantwoorden (multiplechoicevragen én open vragen).

Toetsmatrijs theorie-examen leefstijlcoach

| Vakonderdeel | Aantal vragen toets | Vraagnummers |
|--|---------------------|-------------------------|
| Zelfstandig uitvoeren van een leefstijlanalyse en onderwerpen van een leefstijlintervensie o.b.v. leefstijlgeoriënteerde onderwerpen (voeding, beweging, slaap, ontspanning en stress). Leerdoel 1: Onthouden Leerdoel 1: Toepassen Leerdoel 1: Analyseren | 2 4 3 | 1-2 3-6 7-9 |
| Gewoontes op het gebied van leefstijlgeoriënteerde onderwerpen (voeding, beweging, slaap, ontspanning en stress) onderzoeken en op zoek gaan naar de samenhang hierin. Leerdoel 2: Onthouden Leerdoel 2: Toepassen Leerdoel 2: Analyseren | 2 4 4 | 10-11 12-15 16-19 |
| Kan fitheid van mensen globaal in kaart brengen en daaraan een onderbouwd advies koppelen over voeding, bewegen, slaap, ontspanning en stress, dat leidt tot een goede basisgezondheid. Leerdoel 3: Onthouden Leerdoel 3: Toepassen Leerdoel 3: Analyseren | 2 1 3 | 20-21 22 23-25 |
| Rapporteren en evalueren in samenwerking met de cliënt. casus met openvragen | 5 | 1-5 |

Toetstermen theorietoets

1. Kennis van leefstijlgerelateerde aandoeningen

- a. Kent de kenmerken van leefstijlgerelateerde aandoeningen
 - Relevante kennis lichaamswaarden
 - Basiskennis stofwisseling
 - In balans houden of uit balans raken hormoonsysteem
 - Kent lichamelijke en hormonale veranderingen in verschillende levensfasen
 - Kennis over neurobiologie
 - Basiskennis over signaleren van medische en psychosociale problemen waarvoor doorverwijzing noodzakelijk is

2. Kennis van het effect van de verschillende facetten van leefstijl op elkaar

- a. Voeding
 - Kennis van voedingsstoffen en -middelen, alsook van de menselijke stofwisseling, calorie inname en afstemming van energie-inname op het leef- en activiteitenpatroon
- b. Beweging
 - Kennis van de invloed van bewegen op de fysieke en mentale gezondheid
 - Kennis van de beweegrichtlijnen en kan dit toetsen in een beweegplan.
 - Kennis van invloed op bewegen bij lichamelijke beperkingen, ziekte en aandoeningen
- c. Stress en ontspanning
 - Kennis van (het ontstaansproces van) stressoren, alsook van factoren en symptomen van stress in relatie tot leefstijl;
 - Kennis van een passend ontspanningspatroon, ontspanningsmethodieken, tijd- en energiemanagement en het effect op de fysieke en mentale gezondheid.
 - Werking van het brein in relatie tot stress en ontspanning
- d. Slaap
 - Kennis van slaapfasen, slaapproblemen, slaaphygiëne en effecten van leefstijl op slaap;
 - Kennis van de invloed van slaapproblemen op de fysieke en mentale gezondheid.
 - Symptomen van energiegebrek
 - Basale timemanagement principes
- e. Alcohol en middelen
 - Kennis van de effecten van roken, alcohol en middelgebruik op de fysieke en mentale gezondheid;
- f. Sociale context
 - Kennis van de invloed van sociale verbinding op de fysieke en mentale gezondheid.
- g. Zingeving
 - Kennis van zingevingsvraagstukken en de invloed daarvan op de fysieke en mentale gezondheid.

3. Kennis van coachingstechnieken

- a. Kennis relevante gedragsmodellen
 - Stages of change
 - Grow model
 - ASE model
- b. Kennis relevante modellen op het gebied van leren, communicatie en begeleiding
 - LSD
 - RET
 - NLP
 - Leercyclus van KOLB
 - (on) bewust (on) bekwaam
 - Roos van Leary
- c. Kennis over relevante theorieën op het gebied van geluk en stress
 - 7 eigenschappen van Covey
 - Stress – en copingmodel

Deelnemer instructie 5.21 portfolio-assessment en cgi

In het portfolio worden vooraf vastgestelde bewijsstukken verzameld. Het portfolio bestaat uit de volgende twee onderdelen:

1. Duurzame gedragsverandering
 - a. Coaching van 3 cliënten op gedragsverandering
 - b. Begeleiden van groepen coachees met verschillende doelen en achtergronden
2. Professionele identiteit
 - C Zelfprofilering, ondernemerschap, kwaliteit en ontwikkeling

Het examenportfolio dient minimaal 10 werkdagen voor het exameninterview in het digitaal examenplatform te worden ingeleverd.

Het exameninterview duurt 75 minuten en bestaat uit de volgende onderdelen:

- Criteriumgericht interview over de inhoud van het totale portfolio en transfer naar inzicht en competenties.
- Casuïstiek (afkomstig uit portfolio of nieuwe casus) waarin examendeelnemer gerichte gespreks- en coachtechnieken moet laten zien

Onderdeel 1a. Coaching van 3 cliënten op gedragsverandering.

Toetsdoel

De leefstijlcoach begeleidt en coacht mensen bij het nemen van de regie over hun gezondheid en welzijn. Het doel is dat de coachees naar duurzame gedragsverandering op het gebied van leefstijl geleid wordt. Vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid werken coach en coachee samen aan gezondheids- en welzijnsdoelen van de coachee in het hier-en-nu.

De coaching is oplossingsgericht en gericht op duurzame gedragsverandering, rekening houdend met de bij de coachee aanwezige gezondheidsvaardigheden, alsook zijn persoonlijke drijfveren en (leef)situatie. De coachee leert zelfregie te nemen over zijn gezondheid vanuit bewustwording van gedachten, gevoelens en gedrag, en de impact van zijn leefomgeving op de eigen gezondheid.

De leefstijlcoach faciliteert, stimuleert en ondersteunt de coachee, zij vervult hierbij een adviserende, begeleidende en ondersteunende rol. Ze verwerft en combineert waar mogelijk context gebonden kennis en informatie, analyseert de hulpvraag, verwerkt de informatie en past haar handelen aan de behoefte van de coachee, waarbij heldere doelen worden geformuleerd.

Opdracht

De examenkandidaat toont aan dat zij de vaardigheden beheerst om een coachee met specifieke zorgvraag en zorgbehoefte op professionele wijze te coachen, te begeleiden en te adviseren, op gebied van gezond leven en gezonde gewoontes vanuit het gedachte goed van Positieve Gezondheid. Zij begeleidt 3 coachees waarbij per coachee minimaal 6 contactmomenten plaatsvinden waarvan het eerste contactmoment het intakegesprek kan zijn en waarbij het laatste gesprek afsluitend is. Tijdens het laatste gesprek wordt tevens besproken hoe het verder gaat met de coachee na het traject. Van iedere coachee dient verslaglegging per stap in het proces plaats te vinden.

Minimale eisen aan de coachee:

- Volwassen leeftijd vanaf 18 jaar
- Specifieke zorgvraag en zorgbehoefte, waarbij sprake is van een complexe zorgvraag.

Een complexe zorgvraag in de context van leefstijlcoaching verwijst naar een situatie waarin meerdere factoren op gebied van gezondheid en welzijn tegelijkertijd invloed hebben op iemands functioneren en kwaliteit van leven. bijvoorbeeld:

- o Obesitas: een BMI van 30 of hoger,

- Overgewicht en een verhoogd risico op een andere aandoening: een BMI van 25 of hoger in combinatie met, bijvoorbeeld artrose of slaapapneu of in combinatie met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten of een verhoogd risico op diabetes, of burn-out klachten, of lage sociale- economische status, of lage gezondheidsvaardigheden.

De coachees die de examendeelnemer in haar portfolio gaat opnemen dienen akkoord te gaan met de opname van de gegevens in het portfolio en deze personen zijn niet nauw/persoonlijk verwant met de examendeelnemer en vallen binnen de doelgroep en werkveld van de leefstijlcoach.

Verslaglegging:

Beschrijf per coachee de volgende onderwerpen:

1. Probleemstelling,
2. Wetenschappelijke inzichten; een wetenschappelijke benadering van de probleemstelling
3. Vertaling wetenschappelijke inzichten naar oplossingen; kritische analyse op uitkomsten van toegepast onderzoek en de vertaling naar mogelijke oplossingen,
4. Plan van Aanpak,
5. Uitvoering coachingstraject met 6 contactmomenten,
6. Evaluatie en afronding.

Exameneisen en te toetsen competenties

Competenties/Rollen:

Vakinhoudelijke specialist; Organisator; Communicator; Gezondheidsbevorderaar; Samenwerker; Professional en kwaliteitsbevorderaar.

Werkprocessen:

| | |
|-----|--|
| 1.1 | Analyseren leefstijl en leefstijl gerelateerde aandoeningen van de coachee en formuleren hulpvraag en doel(en) |
| 1.2 | Een goed onderbouwd behandelplan opstellen |
| 1.3 | Begeleiden en coachen op gedragsverandering |
| 1.4 | Evalueren en rapporteren |

Vaardigheden:

1. Kan de Nederlandse taal in woord en geschrift correct toepassen
2. Kan intake en hulpvraag in kaart brengen
3. Kan gegevens gestructureerd verzamelen en analyseren (tevens contra-indicaties)
4. Kan anticiperen op leefstijl gerelateerde aandoeningen, fysieke en mentaal gerelateerde veranderingen en de invloed op de leefstijl van de coachee
5. Ondersteunt en signaleert doelen en wensen en formuleert (leer)doel en evt. subdoelen
6. Kan een goed onderbouwd behandelplan opstellen
7. Kan planmatig werken (toepassen van verschillende werkvormen passend bij leerstijl coachee en hanteren van samenhangende methodiek of programmatische opbouw bij begeleiding)
8. Voert begeleiding/ coaching op gedragsverandering waarbij belangrijke onderdelen zijn: structuur, verbinding, doorvragen, regie, analyse.
9. Kan een professionele vertrouwensrelatie opbouwen
 - a. Gaat verbinding aan met de coachee

- b. Verplaatst zich en leeft zich in in de coachee
 - c. Gaat uit van gelijkwaardigheid (respect en empathie)
 - d. Geeft eigen grenzen binnen de relatie aan en bewaakt deze grenzen
10. Kan zich verplaatsen in de rol van coach
- a. Laat zien dat hij/zij zich bewust is van eigen waarden, overtuigingen en gedrag
 - b. Geeft de cliënt ruimte en ontwikkelingsgerichte feedback
 - c. Opbouwen effectieve coach relatie
11. Kan verschillende gesprekstechnieken hanteren
- a. Kan op verschillende niveaus analytisch luisteren
 - b. Is in staat om op verschillende niveaus samen te vatten
 - c. Kan relevante open vragen stellen en doorvragen
 - d. Kan een gesprek structureren (GROW-methode/ASE/Stages of behaviour)
 - e. Stuur om doelen en wensen te concretiseren (maakt afspraken SMART)
 - f. Kan coachende gespreksvaardigheden toepassen
12. Stelt het ontwikkelingsproces van de coachee centraal
- a. Concentreert zich op krachten en mogelijkheden van de coachee
 - b. Coacht met het ontdekken en benoemen van gedachtenpatronen
 - c. Creëert bewustwording
 - d. Laat de coachee eigen verantwoordelijkheid nemen en stimuleert coachee om zijn/haar eigen stappen te bepalen
 - e. Herkent en vermindert verstoringen in het leerproces (coachbaarheid)
 - f. Kan passende interventies m.b.v. gedragsveranderingsmodellen toepassen en ontwikkelen
 - g. Kan in verschillende contexten motivatietheorieën toepassen (initiëren, versterken en onderhouden motivatie)
 - h. Ondersteunt zelfmanagement coachee
13. Kan omgaan met weerstanden
- a. Herkent en accepteert weerstand
 - b. Bespreekt weerstand
 - c. Is in staat om weerstand om te buigen
14. Is in staat om op adequate wijze de coachee door te sturen naar een passende professional als de situatie dit vereist
15. Heeft kennis van de sociale kaart en past hierbij haar rol als samenwerker toe om bij te dragen aan gezondheidsbevordering bij de coachee
16. Heeft kennis van de maatschappij en de problematiek die binnen de maatschappij speelt op gezondheidsvlak en past deze kennis toe bij de werkzaamheden met de coachee of een samenwerkingspartner
17. Kan het traject evalueren; zorgt voor regelmatige evaluatie van het doel/de doelen
18. Kan helder rapporteren

Onderdeel 1b. Begeleiden van groepen coachees met verschillende doelen en achtergronden.

Toetsdoel

De leefstijlcoach is tevens in staat om groepen van coachees met verschillende doelen en achtergronden te begeleiden. Zij is op de hoogte van de voor- en nadelen van het werken in groepen, is bekend met groepsprocessen, kan verschillen binnen groepen signaleren en is in staat om coachees binnen een groepsproces aan eigen doelen te laten werken.

Opdracht

De examenkandidaat toont aan dat zij in staat is om groepen van coachees te begeleiden met verschillende doelen en achtergronden.

De examendeelnemer geeft een beschrijving van de opzet voor een groepscoaching van coachees met verschillende doelen en achtergronden.

- Zij werkt dit uit in een plan waarbij van tenminste 6 bijeenkomsten de leerdoelen, onderwerpen worden beschreven.
- Zij stelt een coachingsplan op met ruimte voor individuele en groepsdoelen.
- Voor tenminste 1 bijeenkomst voert zij deze ook uit, waarbij zij een activiteit organiseert met als doel inzicht te verschaffen over een thema dat te maken heeft met een gezonde leefstijl. Dit kan worden vormgegeven als een lezing, workshop of cursus.
- De examendeelnemer past haar methode en technieken aan bij het thema en de doelgroep waarvoor deze activiteit wordt georganiseerd.
- Er wordt een passende activiteit georganiseerd die als doel heeft kennis en inzicht te verschaffen over een thema dat te maken heeft met een gezonde leefstijl.

Minimale eisen aan de coachee:

De coachees die de examendeelnemer in haar portfolio gaat opnemen dienen akkoord te gaan met de opname van de gegevens in het portfolio en deze personen zijn niet nauw/persoonlijk verwant met de examendeelnemer en vallen binnen de doelgroep en werkveld van de leefstijlcoach. De minimumleeftijd van de cliënten is vastgesteld op 18 jaar.

Verslaglegging:

1. Coachingsplan met individuele en groepsdoelen voor tenminste 6 sessies
2. Beschrijving en uitvoering van één groepsbijeenkomst, waarbij de leervraag vertaald wordt naar een didactisch concept.

De hieronder beschreven vereiste vaardigheden dienen in het portfolio te worden aangetoond.

Lever 2 documenten in voor deze opdracht; één uitgewerkt coachingsplan voor 6 sessies en één document over de georganiseerde groepsbijeenkomst.

Exameneisen en te toetsen competenties

Competenties/Rollen:

Vakinhoudelijke specialist; Organisator; Communicator; Gezondheidsbevorderaar; Samenwerker; Professional en kwaliteitsbevorderaar.

Werkprocessen:

| | |
|-----|--|
| 2.1 | Opstellen coachingsplan voor groepscoaching |
| 2.2 | Vormgeving activiteiten, onderwerpen/leervragen passend bij de groep |
| 2.3 | Vormgeven en uitvoeren groepscoaching |
| 2.4 | Evalueren van de groepscoaching |

Vaardigheden:

1. Kan een coachingsplan opstellen met specifieke thema's en doelen voor de groep voor tenminste 6 bijeenkomsten
2. Kan passende leervraag en activiteiten bij de doelgroep formuleren
3. Kan verschillen binnen de groep signaleren en daar rekening mee houden in het programma
4. Kan zowel individu binnen groep als de gehele groep begeleiden tot een gewenst resultaat, is in staat om coachees binnen een groepsproces aan de eigen doelen te laten werken; In staat om groepen van coachees met verschillende doelen en achtergronden te begeleiden
5. Weet wat de voor- en nadelen zijn van werken in groepen
6. Heeft kennis van groepsprocessen en laat deze zien
7. Kan een didactisch concept vormgeven en deze uitvoeren voor 1 bijeenkomst binnen het coachingsproces
8. Kan een bijeenkomst gestructureerd vormgeven.
9. Kan een groep begeleiden en het groepsproces in goede banen leiden.
10. Inzetten werkvormen tijdens groepsbijeenkomst
11. Kan communicatietechnieken toepassen en beheerst de groep
12. Toont leiderschap
13. Kan een evaluatie opstellen, analyseren, beoordelen en conclusies trekken aan de hand van een opgesteld evaluatieformulier

Onderdeel 2. Zelfprofilering, ondernemerschap, kwaliteit en ontwikkeling

Toetsdoel

Het verder ontwikkelen van een professionele beroepsidentiteit als leefstijlcoach

1. Werkt actief aan professionele ontwikkeling en draagt bij aan ontwikkeling van anderen
2. Ontwikkelt een professionele beroepsidentiteit en draagt dit uit
3. Werkt systematisch aan de ontwikkeling en de kwaliteit van leefstijlcoaching

Als leefstijlcoach ontwikkel je een ondernemende houding en benut je kansen binnen het werkveld. Je blijft op de hoogte van financieringsmogelijkheden en bouwt een netwerk op met relevante professionals. Door processen te stroomlijnen organiseer je je werk rendabel en heb je kennis van maatschappelijke gezondheidsproblematiek.

Je begrijpt je rol in selectieve, geïndiceerde en zorggerelateerde preventie, en houdt je kennis bij over de positionering van je vakgebied door actuele wetenschappelijke ontwikkelingen te volgen. Zo draag je bij aan een toekomstbestendige positie van het vak en vertegenwoordigt het in samenwerkingsstructuren.

Je verzamelt en interpreteert gegevens om trends te signaleren, rekening houdend met sociaal-maatschappelijke, beroepsmatige, wetenschappelijke en ethische aspecten. Je werkt volgens wetenschappelijke richtlijnen en evidence-based practice, en signaleert organisatorische en wetenschappelijke ontwikkelingen binnen het zorglandschap. Door literatuur te lezen en congressen bij te wonen, blijf je op de hoogte van actuele wetenschappelijke inzichten over een gezonde leefstijl.

Je neemt deel aan bij- en nascholingen om je kennis te vergroten en past nieuwe ontwikkelingen toe volgens de richtlijnen. Je analyseert en verbetert je werkzaamheden op basis van innovatieve ontwikkelingen en doet suggesties voor verbetering in samenwerking met anderen.

Je ontwikkelt jezelf door zelfreflectie en feedback van anderen, en geeft ook feedback aan anderen om hun deskundigheid te bevorderen. Je past recente wetenschappelijke uitkomsten toe om de kwaliteit van de begeleiding te optimaliseren.

Kortom, als leefstijlcoach werk je voortdurend aan je professionele ontwikkeling en draag je actief bij aan de verbetering en positionering van je vakgebied in de maatschappij.

Opdracht

De examenkandidaat toont aan dat zij professioneel functioneert als leefstijlcoach, zich hierin verder ontwikkelt en een bijdrage kan leveren aan de verdere ontwikkeling van het beroep. Dit wordt aangetoond middels twee onderdelen. Het eerste onderdeel is schrijven van een plan waarin de examenkandidaat laat zien hoe zij haar bedrijf gaat vorm geven en zich een positie verwerft in het vakgebied. Het tweede onderdeel is een reflectieverslag waarin aangetoond wordt hoe zij zich professioneel ontwikkelt, haar kennis onderhoudt, op de hoogte blijft van trends en ontwikkelingen en welke bijdrage zij kan geven aan de verdere ontwikkelingen van het beroep.

1. Plan vormgeven bedrijf:

Schrijf een plan voor je praktijk als Leefstijlcoach, in dit plan laat je de profilering van je bedrijf, jezelf en het vakgebied zien.

- *De examendeelnemer beschrijft in een plan haar functioneren als leefstijlcoach, waarbij ze aangeeft hoe ze haar positie in de markt vormgeeft en een waardevolle bijdrage levert aan het vak en de (preventieve) gezondheidszorg. Hierbij beschrijft ze de verschillende bedrijfsprocessen die nodig zijn voor een goede bedrijfsvoering, inclusief het gebruik van promotie en netwerken om zich te profileren.*

2. Reflectieverslag:

Beschrijf in een (reflectie)verslag hoe je je als leefstijlcoach professioneel ontwikkelt en je kennis bijhoudt. Dit verslag moet de volgende onderdelen bevatten:

- ✓ Actuele kennis: Hoe blijf je op de hoogte van wetenschappelijke ontwikkelingen en inzichten over gezonde leefstijl.
- ✓ Bij- en nascholing: Welke bij- en nascholingen volg je of ga je volgen om je kennis te behouden en te vergroten.

- ✓ Zelfreflectie en feedback: Reflecteer op je eigen werkzaamheden, deskundigheid en handelen, en leg uit hoe je feedback vraagt en geeft aan relevante anderen om je deskundigheid te bevorderen.
 - ✓ Kritische (trend) analyse: Toon aan dat je nieuwe ontwikkelingen binnen de vakliteratuur kritisch kunt signaleren, analyseren, interpreteren en toepassen volgens de geldende richtlijnen. Hoe verzamel en interpreteer je relevante gegevens om trends of veelvoorkomende problematiek te signaleren, en hoe neem je sociaal-maatschappelijke, beroepsmatige, wetenschappelijke en ethische aspecten mee in je handelen.
 - ✓ Samenwerking: Verdiep je in de deskundigheid van samenwerkingspartners binnen en buiten het zorglandschap en beschrijf hoe je openstaat voor samenwerking.
 - ✓ Zorgorganisatie: Toon je kennis over de organisatie van zorg op lokaal, regionaal en landelijk niveau.
 - ✓ Innovatie in de Praktijk: Hoe is je kennis van de partijen die zorgen voor innovatie in het werkveld en leg uit hoe je deze innovaties in je eigen praktijk integreert.
- *De examenkandidaat schrijft een (reflectie)verslag, waarin ze beschrijft welke specifieke of aanvullende opleidingen ze heeft gevolgd en hoe ze aan haar eigen ontwikkeling werkt. Op basis van evaluatie en zelfreflectie formuleert ze doelen om haar inzetbaarheid en deskundigheid binnen haar vakgebied te vergroten.*
 - *Ze onderzoekt tevens de mogelijkheden om bij te dragen aan de profilering en ontwikkeling van het beroep. Het is belangrijk dat de examendeelnemer aantoont op de hoogte te zijn van relevante ontwikkelingen binnen haar vakgebied en beschrijft welke bijdrage ze kan en gaat leveren aan de verdere ontwikkeling van het vak.*
 - *Ze onderzoekt hoe ze kwalitatieve data kan verzamelen voor de toetsing van de effectiviteit van preventieve zorg op verschillende niveaus (gemeentelijk, landelijk, internationaal). Zij baseert zich hier op wetenschappelijk onderzoek en data.*

Exameneisen en te toetsen competenties

Competenties/Rollen:

Organisator; Communicator; Gezondheidsbevorderaar; Samenwerker; Evidence based professional; Professional en kwaliteitsbevorderaar.

Werkprocessen:

| | |
|-----|--|
| 3.1 | Ontwikkelt een professionele beroepsidentiteit en draagt dit uit /het positioneren, profileren, promoten en innoveren van de eigen onderneming |
| 3.2 | Zorg dragen voor professionele ontwikkeling van zichzelf en derden |
| 3.3 | Draagt bij aan kwaliteit en ontwikkeling van het vak Leefstijlcoaching |
| 3.4 | Onderzoeken en analyseren |

Vaardigheden:

1. Heeft een ondernemende houding waardoor kansen binnen het eigen werkveld gezien en benut worden en waardoor ze gezien en gehoord wordt
2. Is op de hoogte van wet- en regelgeving
3. Kan verschillende bedrijfsprocessen in haar onderneming beschrijven
4. Bezit het vermogen om haar werk rendabel te organiseren, zoals het stroomlijnen van processen, zodat er zo min mogelijk tijd verloren gaat aan randzaken of administratie.
5. Is op de hoogte van de verschillende vormen van financiering van haar onderneming
6. Is in staat om een netwerk met verschillende (gezondheids)professionals op te bouwen en te onderhouden, om te komen tot een effectieve duurzame samenwerking
7. Analyseert en verbetert haar eigen werkzaamheden aan de hand van innovatieve ontwikkelingen binnen het vakgebied, en kan hier in de samenwerking met anderen suggesties voor doen
8. Ontwikkelt zich door zelfreflectie en zelfbeoordeling van de eigen werkzaamheden, deskundigheid en handelen

9. Vraagt aan relevante anderen feedback over haar eigen deskundigheid in verschillende contexten, om deze te bevorderen. Daarnaast is zij in staat om anderen feedback te geven op hun handelen of deskundigheid in wisselende contexten
10. Houdt haar kennis bij over actuele wetenschappelijke ontwikkelingen en inzichten over gezonde leefstijl bij door o.m. bij- en nascholing, verzamelen van (wetenschappelijke) informatie op verschillende manieren. Zij verwerft deze kennis op methodologische wijze
11. Is in staat om op kritische wijze nieuwe ontwikkelingen, bijvoorbeeld binnen de (wetenschappelijke) vakliteratuur, te signaleren, analyseren, interpreteren en toe te passen volgens de geldende richtlijnen; (reproduceert en analyseert de kennis en past deze toe, ook in ander contexten zodanig dat dit een professionele en of wetenschappelijke benadering in beroep en/of kennisdomein laat zien)
12. (Voert een praktijkgericht onderzoek succesvol uit op basis van methodologische kennis)
13. Verzamelt en interpreteert relevante gegevens om trends of veelvoorkomende problematiek te signaleren. De leefstijlcoach neemt daarin sociaal-maatschappelijke, beroepsmatige, wetenschappelijke of ethische aspecten mee om zo tot passende vervolgacties te komen
14. Verdiept zich in de deskundigheid en het vakgebied van (potentiële) samenwerkingspartners binnen en buiten het zorglandschap (zoals de eerste lijn, de tweede lijn en het sociaal domein) en stelt zich open voor samenwerking;
15. Heeft kennis over de organisatie van zorg op lokaal, regionaal en landelijk niveau;
16. Heeft kennis van de verschillende partijen die zorgen voor innovatie in het werkveld en zorgt ervoor dat, indien nodig, die innovatie in de eigen praktijk ingebracht wordt.

Toetsmatrijs portfolio-assessment met cgi

| Kennis en vaardigheden per hoofdaspect | | Portfolio Opdracht | Werkpro ces | Toetsdoel | Weging % |
|--|---|--------------------|--------------------------|---|----------|
| Kerntaak 1 Bouwsteen 1 | Het bewerkstelligen van duurzame gedragsveranderingen op het gebied van leefstijl Begeleidt en adviseert op het gebied van gezond leven en gezonde gewoontes. | 1 | 1.1 1.2 1.3 1.4 | De deelnemer kan: <ul style="list-style-type: none"> • leefstijl en leefstijl gerelateerde aandoeningen van de coachee en formuleren hulpvraag en doel(en) analyseren; • een wetenschappelijke benadering van de probleemstelling laten zien; • Vertaling wetenschappelijke inzichten naar oplossingen laten zien; • een goed onderbouwd behandelplan opstellen; • begeleiden en coachen op gedragsverandering; • evalueren en rapporteren. | 50% |
| Bouwsteen2 | Coacht professioneel individuen en groepen in het kader van gedragsverandering tot gezonde leefstijl | 1 | 2.1 2.2 2.3 2.4 | De deelnemer kan: <ul style="list-style-type: none"> • een coachingsplan opstellen voor groepscoaching; • activiteiten, onderwerpen en leervragen vormgeven passend bij de groep; • groepscoaching uitvoeren en vormgeven; • de groepscoaching evalueren. | 50% |
| Kerntaak 2 Bouwsteen 1 | Het verder ontwikkelen van een professionele beroepsidentiteit als leefstijlcoach Werkt actief aan professionele ontwikkeling en draagt bij aan ontwikkeling van anderen. | 2 | 3.1 | De deelnemer kan: <ul style="list-style-type: none"> • Zorg dragen voor een professionele ontwikkeling van zichzelf en derden; • Onderzoeken en analyseren. | 33,3% |
| Bouwsteen 2 | Ontwikkelt een professionele beroepsidentiteit en draagt dit uit. | 2 | 3.2 | De deelnemer kan: <ul style="list-style-type: none"> • een professionele beroepsidentiteit ontwikkelen en draagt dit uit/positioneert, profileert, promoot en innoveert de eigen onderneming. | 33,3% |

| | | | | | |
|----------------|--|---|-----|--|-------|
| Bouwsteen 3 | Werkt systematisch aan de ontwikkeling en de kwaliteit van leefstijlcoaching | 2 | 3.3 | De deelnemer kan: <ul style="list-style-type: none"> • bijdragen aan kwaliteit en ontwikkeling van het vak Leefstijlcoaching. | 33,3% |
|----------------|--|---|-----|--|-------|

Beoordelingscriteria portfolio assessment met cgi

| Beoordelingscriteria Duurzame gedragsveranderingen | | Weging |
|--|--|--------|
| 1 | Intake en hulpvraag in kaart brengen | 10% |
| 2 | Opstellen behandelplan | 10% |
| 3 | Uitvoeren begeleiding/coaching | 10% |
| 4 | Hanteert passende gesprekstechnieken | 10% |
| 5 | Coaching | 10% |
| 6 | Evalueren en rapporteren | 10% |
| 7 | Coachingplan | 10% |
| 8 | Vormgeving | 10% |
| 9 | Vormgeven en uitvoeren groepsbijeenkomst | 10% |
| 10 | Evalueren didactisch concept | 10% |

* Alle onderdelen moeten voldoende zijn voor een voldoende eindresultaat.

| Beoordelingscriteria Professionele beroepsidentiteit | | Weging |
|--|---|--------|
| 1 | Plan | 25% |
| 2 | Verslag | 25% |
| 3 | Kwaliteit en ontwikkeling van het vak Leefstijlcoaching | 25% |
| 4 | Onderzoeken en analyseren | 25% |

* Alle onderdelen moeten voldoende zijn voor een voldoende eindresultaat.

Bijlage 1 - Literatuurlijst

De volgende bronnen zijn relevant voor de leefstijlcoach:

Handboek voor leefstijlgeneeskunde; basis voor iedere praktijk
ISBN: 9789036823234

Hét handboek voor de leefstijlcoach; Karine Hoenderdos
ISBN: 9789090334189

Voeding bij gezondheid en ziekte; Nelleke Stegeman
ISBN: 9789001823498

Inspannings- en sportfysiologie; W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill
ISBN: 9789036813259

Leefstijl als medicijn; handboek leefstijlgeneeskunde
ISBN: 9789082059977

Het leefstijlboek van huisarts Tamara de Weijer
ISBN: 9789021578859

Leefstijl op recept; Jacqui van Kemenade
ISBN: 9789463191821

Bijlage 2 – Beoordelingsformulier portfolio-assessment

Praktijkexamen: 5.21 Portfolio-assessment (2025) (5.21)

Dit examen bestaat uit 2 delen:

1. Duurzame gedragsveranderingen
2. Professionele beroepsidentiteit

Voor dit examen dient een portfolio te worden samengesteld met een daar bijbehorend afsluitend criteriumgericht interview met een assessor van TCI.

In het portfolio worden vooraf vastgestelde bewijsstukken verzameld, die de volgende onderdelen bevatten:

1. Coaching van 3 cliënten op gedragsverandering.
2. Begeleiden van groepen coachees met verschillende doelen en achtergronden.
3. Zelfprofilering, ondernemerschap, kwaliteit en ontwikkeling

Beoordeling

De beoordelingscriteria zijn gegroepeerd per onderdeel.

- Geef bij elk beoordelingscriterium **O** (onvoldoende), **M** (matig), **V** (voldoende) **G** (goed).
- Bij een onvoldoende of matig voor een beoordelingsonderdeel, moet bij een met (*) aangegeven beoordelingscriteria, de beoordeling worden onderbouwd.
- Om een positief resultaat te halen moeten:
 1. Alle beoordelingscriteria ten minste **V** (voldoende) zijn;

1. Duurzame gedragsveranderingen

| A: Coaching van 3 cliënten op gedragsverandering | 1 | 2 |
|---|----------|----------|
| Notitieveld | | |
| 1a. Rapportage Is de rapportage gestructureerd opgebouwd? Is het leef-en gedragspatroon en verdere leefstijlgeoriënteerde onderwerpen duidelijk in kaart gebracht? CGI: kandidaat benoemt relevante zaken (uit het hoofd) <i>Maximaal aantal punten: 2</i> | O/M/V/G | |
| 1b. Wetenschappelijke inzichten laat een wetenschappelijke benadering van de probleemstelling zien. <i>Maximaal aantal punten: 2</i> | O/M/V/G | |
| 1c. Vertaling wetenschappelijke inzichten naar oplossingen Heeft een kritische analyse op uitkomsten van toegepast onderzoek gemaakt en deze vertaald naar mogelijke oplossingen en formuleert een duidelijke doelstelling. <i>Maximaal aantal punten: 2</i> | O/M/V/G | |
| 1d. Cliëntbegeleiding Kandidaat heeft de juiste stappen ondernomen om vast te stellen of een cliënt begeleid kan worden (contra-indicaties en eigen grenzen) CGI: neemt cliënt uit P en vraagt door <i>Maximaal aantal punten: 2</i> | O/M/V/G | |
| 1e. Hulpvragen Zijn de hulpvragen van de cliënten verwoord? CGI: welk hulpmiddel/techniek zet de kandidaat in om de hulpvraag te achterhalen? <i>Maximaal aantal punten: 2</i> | O/M/V/G | |
| 2a. Leefstijl cliënt Heeft leefstijl cliënt duidelijk in kaart gebracht | O/M/V/G | |

| | |
|---|---------|
| <p>Verwerkt per cliënt de verzamelde gegevens en analyseert deze op de juiste wijze Geeft terugkoppeling aan cliënt (normaalwaarden/nulmeting/actiepunten)</p> <p>CGI: weet hulpmiddelen/technieken in te zetten om relevante gegevens in kaart te brengen <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | |
| <p>2b. Doelstelling Er is beschreven wat de doelstelling is (SMART)</p> <p>CGI: Casus voorleggen. Hoe is de doelstelling bepaald, is deze meetbaar ? <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | O/M/V/G |
| <p>2c. Behandelplan en strategie Behandelplan en strategie is hierop aangepast; de wens/situatie/haalbaarheid van de cliënt en haar omstandigheden zijn hierin meegenomen en in kaart gebracht</p> <p>Transfer: andere doelstelling + consequentie voor de strategie</p> <p>CGI: verduidelijkt a.d.h.v. ervaringen met de cliënt waarom de strategie passend is bij de SMART doelstelling en de situatie cliënt. <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | O/M/V/G |
| <p>3a. Begeleiding Past begeleiding aan per cliënt?</p> <p>CGI: Kan aangeven welke strategieën/werkvormen wel of niet werken bij een cliënt + uitleggen waarom. Mate van inzicht op de toegepaste en uitgevoerde strategieën <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | O/M/V/G |
| <p>3b. Informatie Laat zien welke informatie, passend bij cliënt is verstrekt</p> <p>CGI: Kan relevante informatie benoemen en toelichten, passend bij de behoefte van de cliënt. <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | O/M/V/G |
| <p>4a. Hanteert passende gesprekstechnieken Geeft aan welke gesprekstechnieken zijn toegepast en hoe gesprekken zijn gestructureerd (GROW-methode/ASE/Stages of behaviour)</p> <p>CGI: Kan gesprekstechnieken benoemen en inzetten om tot een doel te komen <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | O/M/V/G |
| <p>4b. Hanteert passende gesprekstechnieken Casus Kan gesprekstechnieken inzetten Kan analytisch luisteren Kan op verschillende niveaus samenvatten Kan relevante open vragen stellen en doorvragen Kan gesprek structureren (GROW-methode/ASE/Stages of behaviour) Geeft sturing om doelen en wensen te concretiseren <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | O/M/V/G |
| <p>5a. Coaching Geeft aan welke coachingstechnieken zijn toegepast Laat zien hoe de krachten en mogelijkheden coachee zijn benut Achterhaald gedachtenpatroon coachee Laat coachee eigen verantwoordelijkheid nemen Stimuleert coachee om eigen stappen te bepalen Herkent verstoringen in proces Kan omgaan met weerstand en hierop anticiperen (herkennen, bespreken en ombuigen) Heeft effectieve interventies toegepast (tempo/ruimte etc.)</p> <p>CGI: kan coachtechnieken benoemen en inzetten om tot een doel te komen en evalueert deze <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | O/M/V/G |
| <p>5b. Coaching Casus Past technieken uit 5a toe afhankelijk van de geschetste situatie. <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | O/M/V/G |
| <p>6. Evalueren en rapporteren</p> | O/M/V/G |

Er is regelmatig evaluatie van de doelen gedocumenteerd
 Doelen worden per keer gezien en bijgesteld indien van toepassing
 Duidelijke verwijzing/rapportage aan relevante samenwerkingspartners/verwijzer

CGI: Motivering van ervaring met de cliënten en de methode van evaluatie
 Motivering van bijstelling van de gestelde indien van toepassing doelen, en
 gezamenlijk vaststellen van nieuwe doelen
 Motivering verwijzing aan relevante partijen
 Maximaal aantal punten: 2

Voldoende als minimaal 15 criteria met ten minste voldoende zijn beoordeeld.

| B: Begeleiden van groepen coachees met verschillende doelen en achtergronden in een groepsbijeenkomst | | 1 | 2 |
|--|---------|----------|----------|
| <p>1. Opstellen coachingplan voor 6 bijeenkomsten</p> <p>Zijn er heldere, duidelijke en passende bijeenkomsten bedacht die aansluiten bij een groep en een individu Per bijeenkomst is een duidelijk leerdoel geformuleerd en agenda is opgesteld Heeft een duidelijke planning met opbouw beschreven Logistieke zaken worden besproken en er is rekening gehouden met onvoorziene zaken</p> <p>CGI: Kan leeractiviteiten uitleggen Kan de opbouw van de activiteiten uitleggen Kan uitleggen waarom de activiteiten passen bij de verschillende leerdoelen en bij de groep en individu Maximaal aantal punten: 2</p> | O/M/V/G | | |
| <p>2. Vormgeving</p> <p>Toont een beschrijving van de coachingstechnieken en methoden die toegepast worden Toont variatie in de methoden (bijvoorbeeld opdrachten of oefeningen voor groep of individu Leg uit hoe je rekening houdt met verschillende leerstijlen en persoonlijkheden in je bijeenkomsten De strategieën die ingezet worden om alle groepsleden actief te betrekken zijn beschreven, waardoor aangetoond wordt dat alle deelnemers, ongeacht hun achtergrond of persoonlijkheid, actief kunnen deelnemen. Maximaal aantal punten: 2</p> | O/M/V/G | | |
| <p>3a. Leeractiviteit en leerdoel</p> <p>Is er een passende leeractiviteit bedacht Is er een duidelijk leerdoel geformuleerd (SMART) Past de activiteit bij het leerdoel en de groep/individu Is er rekening gehouden met de verschillende leerstijlen</p> <p>CGI: Kan uitleggen waarom de leeractiviteit past bij het leerdoel en de groep/individu Maximaal aantal punten: 2</p> | O/M/V/G | | |
| <p>3b. Planning en opbouw</p> <p>Heeft een goede planning met opbouw beschreven Houd rekening met onvoorziene omstandigheden Heeft logistieke zaken uitgewerkt</p> <p>CGI: Kan een goede planning en opbouw toelichten Maximaal aantal punten: 2</p> | O/M/V/G | | |

| | | |
|--|---------|--|
| 3c. Werkvormen Gebruikt werkvormen die passen bij de leeractiviteit CGI: Benoemd de werkvormen die passen bij de leeractiviteit <i>Maximaal aantal punten: 2</i> | O/M/V/G | |
| 3d. Communicatie en groepsbeheersing Beschrijft technieken voor communicatie en groepsbeheersing Legt uit hoe deze zijn afgestemd op het versterken van groepsdynamiek Legt uit hoe deze zorgen voor een veilige en ondersteunende omgeving CGI: Benoemd technieken voor communicatie en groepsbeheersing <i>Maximaal aantal punten: 2</i> | O/M/V/G | |
| 4a. Evaluatie leeractiviteit en leerdoelen Heeft de leeractiviteit en de leerdoelen geëvalueerd (zijn de vooraf opgestelde doelen behaald) CGI: Hoe is het leerdoel geëvalueerd <i>Maximaal aantal punten: 2</i> | O/M/V/G | |
| 4b. Evaluatie met de coachees Evaluatie met de coachees CGI: Legt uit hoe evaluatie heeft plaatsgevonden en waarom voor deze methode gekozen <i>Maximaal aantal punten: 2</i> | O/M/V/G | |
| 4c. Feedback Heeft beschreven hoe de feedback (positief/negatief) uit de evaluaties gebruikt kan worden in de toekomst CGI: Welke verbeterpunten neem je mee voor een volgende bijeenkomst <i>Maximaal aantal punten: 2</i> | O/M/V/G | |

Voldoende als minimaal 9 criteria met ten minste voldoende zijn beoordeeld.

2. Professionele beroepsidentiteit

| A: Zelfprofilering, ondernemerschap, kwaliteit en ontwikkeling | 1 | 2 |
|---|---|---------|
| Notitieveld | | |
| 1a. Markt Bezit kennis van de markt en van de eigen branche: Wat zijn de mogelijkheden in de markt (DESTEP) Wat zijn de slagingskansen van de toekomstige onderneming (SWOT) Welk marktsegment en doelgroep is het speerpunt van de onderneming als conclusie van het marktonderzoek Onderscheiding van het bedrijf t.o.v. concurrent (USP) <i>Maximaal aantal punten: 2</i> | | O/M/V/G |
| 1b. Doelstelling en bedrijfsprocessen Heeft doelstelling van haar bedrijf geformuleerd en heeft belangrijke bedrijfsprocessen beschreven en uitgewerkt <i>Maximaal aantal punten: 2</i> | | O/M/V/G |
| 1c. Financieel plan | | O/M/V/G |

| | | |
|--|--|---------|
| <p>Schetst een beeld van het bedrijf, toekomstverwachting en ontwikkeling op de markt Beschrijving van de geplande investering en verwachte resultaten <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | | |
| <p>1d. Kostprijscalculatie Heeft een kostprijscalculatie gemaakt <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | | O/M/V/G |
| <p>1e. Promotieactiviteiten Geeft invulling aan de marketinginstrumenten (product, prijs, plaats, promotie, presentatie, personeel) Heeft een uitgewerkt plan om toekomstige coachees te werven en een netwerk op te bouwen <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | | O/M/V/G |
| <p>2. Verslag Geeft een overzicht van belangrijkste kwaliteiten en vaardigheden. Beschrijft hierbij concrete situaties waarin je deze kwaliteiten hebt ingezet. Beschrijft hoe bepaalde kwaliteiten zijn ontwikkeld, (opleidingen, cursussen of zelfstudie) Reflecteert op stappen die zijn gezet en uitdagingen die zijn tegengekomen. Reflecteert op eigen positie en mogelijkheden CGI: Welke mogelijkheden zijn er gebruikt voor reflectie Welke reflectie vragen zijn gesteld <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | | O/M/V/G |
| <p>3. Kwaliteit en ontwikkeling van het vak Leefstijlcoaching Beschrijft hoe kwaliteit van het vak ontwikkelt kan worden en laat zien wat haar bijdrage daar ik kan zijn Maakt gebruik van gegevens uit relevante bronnen Is op de hoogte van de verschillende samenwerkingsmogelijkheden Beschrijft haar positie in het werkveld en hoe zij hier actief aan deelneemt en hier gebruik van maakt Heeft een analyses toegevoegd van verschillende niveaus van zorgorganisaties waar je als LC mee te maken krijgt. Beschrijft een concrete situatie waarin deze kennis van zorgorganisaties is toegepast <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | | O/M/V/G |
| <p>4. Onderzoeken en analyseren Beschrijft het proces dat gevolgd is om kennis te vergaren (welke onderzoeksmethoden gebruikt; welke bronnen; beschrijf hoe de bronnen zijn geselecteerd en beoordeeld op betrouwbaarheid en relevantie) Laat zien hoe de vergaarde kennis is gereproduceerd, geanalyseerd en toegepast, door bijvoorbeeld: - Presentatie, voorlichting - voorbeelden van samenwerkingen andere disciplines waarin je de kennis hebt ingebracht en hoe dit heeft geleid tot een professionele of wetenschappelijke aanpak Legt uit hoe je deze kennis in verschillende contexten zijn ingezet en wat de resultaten waren. <i>Maximaal aantal punten: 2</i></p> | | O/M/V/G |

Voldoende als minimaal 8 criteria met ten minste voldoende zijn beoordeeld.