

# Servicedocument



## Accreditatie voor leefstijlcoach

Procedure voor aanmelding en afleggen accreditatie

voor de individuele leefstijlcoach

2022

# Inhoud

Inleiding .....	2
1. Algemene informatie.....	3
1.1 Het beroep leefstijlcoach.....	3
1.2 Kwalificatie leefstijlcoach .....	4
1.3 Voorwaarden voor deelname.....	4
2. Kerntaken van de leefstijlcoach.....	5
2.1 Beschrijving kerntaken .....	5
3. Toetsing door TCI.....	9
3.1 Voorwaarden voor deelname.....	9
3.2 Toetsinformatie .....	9
3.3 Toets kerntaak 1 “Gezond leven en gezonde gewoontes” .....	9
3.4 Toets kerntaak 2 “Coaching” .....	9
3.5 Toets kerntaak 3 “Gedrag van de leefstijlcoach” .....	10
3.6 Voorbereiding toetsing.....	11
3.7 Criteria toetsing.....	11
4. Procedure individuele toetsing .....	12
4.1 Informatievoorziening .....	12
4.2 Aanmelding toetsing.....	12
4.3 Toetsing .....	12
4.4 Beoordeling en certificering .....	13
4.5 Herkansing.....	14
4.6 Accreditatiecommissie .....	14
4.7 Assessoren.....	14
4.8 Klachten/bezwaar- en beroepsprocedure.....	14
4.9 Kosten toetsing.....	15
Bijlage 1: Het profiel van de hbo leefstijlcoach .....	16
Bijlage 2: Toets 1 “Gezond leven, gezonde gewoontes” .....	23
Bijlage 3: Toets 2 “Coaching” .....	25
Bijlage 4: Toets 3 “Gedrag van de leefstijlcoach” .....	29

# Inleiding

De Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN) behartigt de belangen van leefstijlcoaches in Nederland. Wie geaccrediteerd wil worden als leefstijlcoach, moet voldoen aan de eisen die worden gesteld (zie hoofdstuk 3). Dit servicedocument is opgesteld om hbo leefstijlcoaches van niet-geaccrediteerde opleiders de mogelijkheid te bieden aan te tonen dat zij voldoen aan het opgestelde beroepsprofiel.

Het beroepsprofiel van de hbo leefstijlcoach is leidend geweest voor het opstellen van dit document. Het profiel is als bijlage 1 bij dit document toegevoegd.

In dit document worden de drie belangrijkste competentiegebieden van de hbo leefstijlcoach beschreven. Deze zijn vertaald naar kerntaken, werkprocessen kennis en vaardigheden.

De drie competentiegebieden zijn:

- Gezond leven en gezonde gewoontes
- Coaching
- Gedrag van de leefstijlcoach

Een kandidaat maakt drie toetsen om aan te tonen dat hij/zij beschikt over de beschreven competenties. Na een positieve beoordeling van deze toetsen kan een kandidaat lid worden van de BLCN.

Hoofdstuk 1 beschrijft het beroep van de leefstijlcoach met de daarbij horende opleidingseisen.

In hoofdstuk 2 zijn de drie competentiegebieden vertaald naar concrete kerntaken, werkprocessen en de bijbehorende kennis en vaardigheden.

In hoofdstuk 3 wordt uitgelegd hoe de toetsing per competentiegebied is vormgegeven.

In hoofdstuk 4 wordt de procedure voor individuele toetsing uitgebreid beschreven.

# 1. Algemene informatie

## 1.1 Het beroep leefstijlcoach

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)<sup>1</sup>. 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 Kaljouw<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> 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.

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

## **1.2 Kwalificatie leefstijlcoach**

De Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN) werd opgericht in september 2015 als beroepsvereniging voor leefstijlcoaches met een hbo achtergrond.

Eind maart 2016 werd het beroepsprofiel van de hbo leefstijlcoach vastgesteld in de algemene ledenvergadering. Dit profiel werd expliciet gebaseerd op criteria voor hbo werk- en denkniveau.

Bij de oprichting van de BLCN waren er nog geen hbo-instellingen met een opleiding tot leefstijlcoach. De Academie voor Leefstijl en Gezondheid (AVLEG) en MARK Academy verzorgden op dat moment als enigen een opleiding met een post-hbo-certificering via CPIO. Afgestudeerden van die opleidingen werden als (aspirant)lid toegelaten. In 2017 besloot het bestuur van de BLCN dat een hbo vooropleiding voorwaardelijk was voor lidmaatschap van de BLCN. In de loop van 2018 wordt het accreditatieproces voor opleidingen op basis van het beroepsprofiel van kracht en kan voor alle (post) hbo-opleidingen tot leefstijlcoach formeel accreditatie worden aangevraagd bij de BLCN. Vanaf 1-2-2019 neemt stichting TCI de organisatie en afnameprocedure voor de individuele accreditatie over van BLCN.

## **1.3 Voorwaarden voor deelname**

Leefstijlcoaches met een afgeronde hbo-opleiding die werkzaam zijn als hbo leefstijlcoach, maar geen door de BLCN geaccrediteerde opleiding hebben afgerond, kunnen ervoor kiezen het individuele accreditatieproces te doorlopen.

Voor alle leefstijlcoaches die lid willen worden van de BLCN, geldt dat zij een hbo- of wo-diploma moeten kunnen overleggen. Tevens wordt sterkt aanbevolen om pas te starten met dit traject bij voldoende voorkennis en wanneer er minimaal 3 cliënten zijn begeleid als professionele coach.

## 2. Kerntaken van de leefstijlcoach

### 2.1 Beschrijving kerntaken

Het competentieprofiel van de hbo leefstijlcoach is het uitgangspunt voor lidmaatschap van de BLCN. Ieder lid van de BLCN behoort te voldoen aan dit profiel. Om het profiel duidelijker te maken zijn er kerntaken, werkprocessen, kennis en vaardigheden geformuleerd. Elk competentiegebied wordt gevormd door één kerntaak met een aantal werkprocessen. Om deze processen goed te kunnen uitvoeren, zijn kennis en vaardigheden vereist.

In onderstaand schema zijn per competentiegebied de kerntaak, werkprocessen, kennis en vaardigheden beschreven.

#### Competentiegebied 1: gezond leven, gezonde gewoontes

<p><b>Kerntaak 1</b> Het begeleiden, adviseren op het gebied van gezond leven en gezonde gewoontes.</p>	
<p><b>Werkproces 1.1.</b> Zelfstandig uitvoeren van een leefstijlanalyse en ontwerpen van een leefstijlinterventie op basis van leefstijlgeoriënteerde onderwerpen (voeding, beweging, slaap, ontspanning en stress).</p> <p><b>Werkproces 1.2.</b> Gewoontes op het gebied van leefstijlgeoriënteerde onderwerpen (voeding, beweging, slaap, ontspanning en stress) onderzoeken, op zoek gaan naar de samenhang.</p> <p><b>Werkproces 1.3.</b> Kan fitheid globaal in kaart brengen en daaraan een onderbouwd advies terugkoppelen over voeding, bewegen, slaap en ontspanning, dat leidt tot een goede basisgezondheid.</p> <p><b>Werkproces 1.4.</b> Rapporteren en evalueren in samenwerking met de cliënt.</p>	
<p><b>Vakkennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kent relevante lichaamswaarden.</li> <li>- Heeft basiskennis over de stofwisseling.</li> <li>- Heeft kennis over het in balans houden of uit balans raken van het hormoonstelsel.</li> <li>- Kent lichamelijke en hormonale veranderingen in verschillende levensfasen.</li> <li>- Heeft kennis over neurobiologie.</li> <li>- Kent kenmerken van leefstijl gerelateerde aandoeningen en de mogelijkheden om die met leefstijl te beïnvloeden.</li> <li>- Kent de samenhang tussen leef- en slaappatroon, bewegen, voeding, stress en overgewicht.</li> <li>- Heeft basiskennis voedingsleer.</li> <li>- Heeft kennis over invloed van voeding op de gezondheid.</li> <li>- Heeft kennis over afstemmen energie-inname op activiteitenpatroon.</li> <li>- Heeft kennis over invloed van bewegen op gezondheid.</li> <li>- Kent de uitgangspunten voor het opstellen van beweegplannen.</li> <li>- Heeft kennis over belastbaarheid bij lichamelijke activiteit.</li> <li>- Heeft kennis over beweging in relatie tot lichamelijke beperkingen, ziekten en aandoeningen.</li> <li>- Heeft kennis van invloed van slaap en ontspanning op gezondheid.</li> </ul>	<p><b>Vaardigheden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan relevante informatie vragen om een compleet beeld te krijgen van de situatie.</li> <li>- Kan een aantal basistesten uitvoeren die inzicht geven in gezondheid en fitheid van cliënt.</li> <li>- Kan uit informatie over gezondheid de leefstijl analyseren en ordenen op voor cliënt begrijpelijke wijze.</li> <li>- Kan cliënt begeleiden in het kiezen van verbeterstappen.</li> <li>- Kan voedingsanalyse uitvoeren gezonde en ongezonde kenmerken aanwijzen in individueel voedingspatroon.</li> <li>- Kan een globaal individueel advies formuleren om tot een gezonde voeding te komen.</li> <li>- Kan onderscheid maken tussen feiten en fabels over voeding.</li> <li>- Kan een globaal individueel advies formuleren om een goed beweegpatroon op te bouwen.</li> <li>- Kan verschijnselen bij verslaving herkennen.</li> <li>- Kan methodieken inzetten voor het focussen van de aandacht en het contact maken met het eigen lichaam.</li> <li>- Kan methodieken inzetten voor gewaarwording van fysieke, mentale en</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kent de kenmerken van goed ontspanningspatroon.</li> <li>- Kent de onderliggende mechanismen van slaap en ontspanning.</li> <li>- Kent helpende en storende factoren bij slaap.</li> <li>- Kent symptomen van (overmatige) stress.</li> <li>- Kent het ontstaansproces van stress.</li> <li>- Kent de werking van het brein in relatie tot stress en ontspanning.</li> <li>- Kent de veelvoorkomende oorzaken en symptomen van energiegebrek.</li> <li>- Heeft inzicht in basale timemanagement principes.</li> <li>- Heeft basiskennis over signaleren van medische en psychosociale problemen waarvoor cliënt doorverwezen moet worden.</li> <li>- Kent eigen grenzen/beperkingen en weet hoe te verwijzen.</li> </ul>	<p>emotionele reacties bij jezelf.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan ontspanningsoefeningen toepassen.</li> <li>- Kan balans tussen inspanning en ontspanning analyseren en verbeteradviezen geven.</li> <li>- Kan de cliënt adviseren op het gebied van stresshantering.</li> <li>- Kan cliënt adviseren bij gewoontes die leiden tot een beter slaappatroon.</li> </ul>
---	--

## Competentiegebied 2: Coaching

### Kerntaak 2

Het professioneel coachen van een cliënt op het gebied van gezond leven en gezonde gewoontes.

#### Werkproces 2.1.

Op het gebied van leefstijl en welzijn vragen en knelpunten van de cliënt verhelderen.

#### Werkproces 2.2.

Een helicopterview hebben op het ontwikkelingsproces van de cliënt door sturing en overzicht te bieden.

#### Werkproces 2.3.

De motivatie van de cliënt om het veranderende gedrag vol te houden, te versterken en te onderhouden.

#### Werkproces 2.4.

Zorgen dat de cliënt in actie komt en hindernissen kan overbruggen.

#### Werkproces 2.5.

Helder rapporteren en evalueren over plan van aanpak, voortgang en resultaten.

#### Werkproces 2.6.

Reflecteren op eigen gedrag t.o.v. de cliënt.

### Vakkennis

- Kennis over relevante gedragsmodellen, zoals het Stages of Change model, het GROW model, het ASE model.
- Kennis over relevante modellen op het gebied van leren, communicatie en begeleiden, zoals LSD, RET, NLP, de leercyclus van Kolb, (on)bewust (on)bekwaam en de Roos van Leary.
- Kennis over relevante theorieën op het gebied van geluk en stress, zoals de 7 eigenschappen van Covey, het stress- en copingmodel.

### Vaardigheden

Opbouwen van een professionele vertrouwensrelatie:

- Kan contact maken en de verbinding aangaan.
- Kan integer zijn voor, tijdens en na contacten met cliënt.
- Kan zich verplaatsen en inleven in cliënt.
- Gaat uit van gelijkwaardigheid.
- Kan afstandelijk betrokken zijn (belangeloosheid).
- Kan eigen grenzen binnen de relatie aangeven en bewaken.

Rol van de coach:

- Kan zien en bespreekbaar maken wanneer doorverwijzing van deelnemer aan de orde is.
- Geeft het goede voorbeeld in houding en gedrag.
- Is zich bewust van eigen waarden, overtuigingen en gedrag.
- Kan eigen ideeën en antwoorden onthechten.
- Werkt in het hier en nu.
- Kan ruimte geven.
- Kan ontwikkelingsgericht feedback geven.
- Kan gericht feedback vragen.
- Kan feedback ontvangen.

Ontwikkelingsproces van de cliënt centraal stellen:

- Concentreert zich op de kracht en de mogelijkheden van de cliënt.
- Helpt de cliënt om doelen en wensen expliciet te maken.
- Kan toetsen of doelen van cliënt passen bij zijn situatie en voorkeuren.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Signaleert teleurstellingen en maakt deze bespreekbaar.</li> <li>- Kan cliënt stimuleren, uitdagen en inspireren.</li> <li>- Kan helderheid scheppen over rol van de cliënt en rol van de coach.</li> <li>- Ontdekt en benoemt patronen in gedrag en gedachtes.</li> <li>- Signaleert of cliënt bij zichzelf blijft.</li> <li>- Kan verschillende dimensies (lichamelijk, energetisch, emotioneel, cognitief, spiritueel) herkennen en aandacht geven.</li> <li>- Kan nieuwe of andere perspectieven laten zien aan cliënt.</li> <li>- Kan de cliënt zijn eigen stappen laten bepalen en hier verantwoordelijkheid voor laten nemen.</li> <li>- Kan verstoringen in het leerproces herkennen en verminderen.</li> <li>- Houdt rekening met de verschillende niveaus (gedrag, omgeving, mentaal, emotioneel, fysiek en zingeving) bij veranderprocessen.</li> <li>- Stemt interventies en tempo af op cliënt.</li> <li>- Past verschillende werkvormen toe, passend bij de leerstijl van de cliënt.</li> <li>- Kan taalgebruik en gedrag aanpassen aan stijl van de cliënt.</li> </ul> <p>Gespreksvaardigheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan analytisch luisteren en samenvatten op verschillende niveaus.</li> <li>- Kan vragen stellen en doorvragen.</li> <li>- Kan structureren.</li> <li>- Weet het verschil tussen feit en interpretatie.</li> </ul> <p>Omgaan met weerstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan weerstand herkennen en accepteren.</li> <li>- Ziet de betekenis van weerstand in.</li> <li>- Kan weerstand bespreekbaar maken.</li> <li>- Kan weerstand ombuigen.</li> </ul> <p>Planmatig werken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan samenhangende methodiek of programmatische opbouw bij de begeleiding hanteren.</li> <li>- Kan intakes uitvoeren.</li> <li>- Kan een plan van aanpak opstellen en flexibel hanteren.</li> <li>- Kan een leercontract opstellen.</li> <li>- Kan interventies timen en doseren.</li> <li>- Kan heldere afspraken vastleggen.</li> <li>- Kan helder evalueren en rapporteren.</li> <li>- Kan foutloze teksten schrijven/aanleveren.</li> <li>- Zorgt voor een goede verslaglegging/dossiervorming</li> </ul>
--	--

### Competentiegebied 3: Gedrag van de leefstijlcoach

<b>Kerntaak 3</b> Het functioneren als professioneel leefstijlcoach.	
<b>Werkproces 3.1.</b> Het professioneel coachen.	
<b>Werkproces 3.2.</b> Het gericht werken aan zelfontwikkeling (b.v. reflectie, methodiek, feedback).	
<b>Vakkennis</b>	<p><b>Vaardigheden</b></p> <p>Reflectie gedrag van de leefstijlcoach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan verantwoordelijkheid nemen voor eigen handelen en gedragingen.</li> <li>- Kan integer, betrouwbaar en zorgvuldig omgaan met informatie en gegevens van de cliënt en houdt zich aan regels als de Wet ter Bescherming van Persoonsgegevens en de Medische Geheimhoudingsplicht.</li> <li>- Kan zich realiseren wanneer zijn eigen proces een rol speelt in het coachen en is in staat om zijn eigen gedrag op de juiste wijze aan te passen.</li> <li>- Behaalt geen geldelijk voordeel door specifieke producten aan cliënten aan te bevelen.</li> <li>- Kan zelfontwikkeling laten zien in manier van handelen en zijn reflecties.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan zichzelf een spiegel voorhouden en staat open voor feedback.</li> </ul> <p>Reflectie gedrag van de leefstijlcoach naar de cliënt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan verwachtingen van de coaching vaststellen samen met de cliënt en kan deze naleven.</li> <li>- Kan achterhalen in hoeverre een cliënt coachbaar is.</li> <li>- Kent grenzen van eigen professionele kunnen en kan cliënt doorverwijzen/coachingstraject beëindigen.</li> <li>- Kan reageren op emoties van cliënt zonder zelf betrokken te raken.</li> <li>- Kan ervoor zorgen dat de cliënt geen afhankelijkheid ontwikkelt t.o.v. hem.</li> <li>- Kan zich aan afspraken houden.</li> <li>- Kan empathie en oprechte ondersteuning aan cliënt tonen.</li> <li>- Kan vertrouwensbasis opbouwen met cliënt.</li> <li>- Kan emotionele toestand van cliënt herkennen en hierop reageren.</li> <li>- Kan taalgebruik en gedrag aanpassen aan de cliënt, zonder zichzelf te verliezen.</li> <li>- Kan cliënt met respect en vertrouwen benaderen.</li> <li>- Oordeelt niet over keuzes die de cliënt maakt.</li> <li>- Oordeelt niet over personen en instanties uit de omgeving van cliënt.</li> </ul> <p>Reflectie gedrag van de leefstijlcoach naar derden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan samenwerken met collega-coaches en andere professionals.</li> <li>- Kan informatie, ideeën en oplossingen voor problemen overbrengen op passende wijze op de cliënt en waar nodig op andere professionals.</li> </ul> <p>Werken aan zelfontwikkeling:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Is in staat deel te nemen aan scholingen.</li> <li>- Is in staat ontwikkelingen te volgen op het gebied van leefstijl, vitaliteit, duurzame inzetbaarheid, gezondheid en coaching en staat open voor andere en nieuwe visies, inzichten en methodieken.</li> <li>- Is ondernemend en kan initiatieven nemen die zijn werk en anderen ten goede komen.</li> </ul>
--	---

## 3. Toetsing door TCI

### 3.1 Voorwaarden voor deelname

Deelnemers die geen door de BLCN geaccrediteerde opleiding hebben afgerond, maar wel hbo geschoold zijn en als leefstijlcoach werken, kunnen de individuele accreditatie aanvragen. Tevens wordt sterkt aanbevolen om pas te starten met dit traject bij voldoende voorkennis en wanneer er minimaal 3 cliënten zijn begeleid als professionele coach.

### 3.2 Toetsinformatie

De toetsing sluit aan op actuele richtlijnen en inzichten en bestaat uit drie onderdelen:

- Een kennistoets over gezond leven en gezonde gewoontes, bestaande uit 25 multiplechoicevragen en een casus met 5 open vragen. De toetsduur is 75 minuten. De kennistoets is voorwaardelijk om de andere examens af te kunnen leggen.
- Een video-opname en een daarbij behorende toelichting (in max. 1000 woorden), waarmee de deelnemer aantoont over de juiste coachingsvaardigheden te beschikken. Waarbij alle beroepsvaardigheden (B1 t/m B6), zoals beschreven in dit servicedocument op pagina 26, aan bod komen. Bij deze video-opname hoort een criteriumgericht interview met een assessor van TCI, waarbij de assessor vragen stelt en de authenticiteit van de door de deelnemer getoonde coachingsvaardigheden onderzoekt.
- Een reflectieverslag (in max. 750 woorden), waarin de deelnemer zijn of haar functioneren als leefstijlcoach weergeeft en zichtbaar maakt welke kennis/ervaring in coaching reeds aanwezig is. Ook bij dit onderdeel hoort een criteriumgericht interview met een assessor van TCI.

### 3.3 Toets kerntaak 1 “Gezond leven en gezonde gewoontes”

De toets voor kerntaak 1, “**Het begeleiden en adviseren op het gebied van gezond leven, gezonde gewoontes**”, is een toets met 25 multiplechoicevragen en een casus met 5 open vragen. Er wordt kennis en inzicht van de deelnemer getoetst over leefstijl gerelateerde onderwerpen. Hierbij kan worden gedacht aan: lichaamswaarden, aandoeningen, voeding, beweging, stress, slaap- en ontspanningspatronen, tijd- en energimanagement en de samenhang hiertussen. De kennistoets is voorwaardelijk om deel te mogen nemen aan de andere examens en moet dus eerst met een voldoende worden afgesloten.

### 3.4 Toets kerntaak 2 “Coaching”

Met de toets van kerntaak 2 “Coaching” wordt aangetoond dat de deelnemer de vaardigheid beheerst om een cliënt op professionele wijze te coachen, op het gebied van gezond leven en gezonde gewoontes. De toetsing vindt plaats aan de hand van een video-opname van een coach gesprek, een toelichting en een criteriumgericht interview, waarbij alle beroepsvaardigheden B1 t/ B6 (pag. 26/27 servicedocument) door de deelnemer aangetoond worden.

Eisen van de onderdelen:

- Video-opname van een coachingsgesprek tussen coach en cliënt:
  - Duur minimaal 10 min. - max. 15 min.
  - De opname mag niet groter zijn dan 250 MB. Als het video-bestand groter is dan 250 MB dient deze verkleint te worden (zie google voor de mogelijkheden)

- Een aaneengesloten video, waarin weinig geknipt is
  - Het mag geen intake- en voortgangsgesprek zijn, maar een coachgesprek zijn met een duidelijke hulpvraag.
  - Het coachgesprek vindt plaats op professionele basis en in een professionele setting.
  - Met de cliënt bestaat geen emotionele band die het coachproces zou kunnen beïnvloeden; dus geen familielid, vriend of kennis. Tevens moet het gesprek een authentieke situatie zijn en mag de cliënt geen rol spelen.
  - Coach en cliënt dienen goed in beeld te zijn (gezichten goed zichtbaar), waarbij verbale en non-verbale communicatie goed zicht- en hoorbaar is.
  - Advies om van tevoren een korte testopname te maken.
  - In de video dient duidelijk naar voren te komen dat de deelnemer een professionele vertrouwensrelatie kan opbouwen (B1), verschillende en juiste gesprekstechnieken kan toepassen en een gesprek kan structureren (B3) en het ontwikkelproces van de cliënt centraal kan stellen (B4).
- Toelichting:
    - Max. 1000 woorden
    - Als word-bijlage uploaden bij de video-opname
    - Beschrijving van:
      - De situatie van het coachingstraject
      - De hulpvraag van jouw cliënt
      - Waar ben je in het proces met jouw client
      - Doel van het opgenomen gesprek met jouw cliënt
      - Welke beroepsvaardigheden heb je in de video laten zien
    - Welke beroepsvaardigheden verdienen extra toelichting of aanvulling, waarbij de beroepsvaardigheden B2, B4, B5 en B6 in ieder geval beschreven dienen te worden
  - CGI (criteriumgericht interview):
    - Duur: max. 30 minuten
    - Doel:
      - Toelichten van de gemaakte keuzes en werkwijze door kandidaat
      - Toetsing onderliggende theoretische kennis
      - Toetsing authenticiteit

De toets voor kerntaak 2 omvat ook een criteriumgericht interview van maximaal 30 minuten met een assessor over de ingestuurde video-opname. Van dit gesprek wordt voor administratieve doeleinden (completering van beoordelingsdossier) een opname gemaakt. Beoordelingscriteria en puntenverdeling zijn als bijlage toegevoegd aan dit document.

### **3.5 Toets kerntaak 3 “Gedrag van de leefstijlcoach”**

Met de toets van kerntaak 3 “Gedrag van een leefstijlcoach” wordt het professioneel functioneren als leefstijlcoach aangetoond aan de hand van een reflectieverslag.

De toetsing vindt plaats aan de hand van een reflectieverslag en een criteriumgericht interview, waarbij alle beroepsvaardigheden C1 t/ C4 (pag. 29 servicedocument) door de deelnemer aangetoond worden.

Eisen van de onderdelen:

- Reflectieverslag
  - Max. 750 woorden

Maakt kennis en ervaring zichtbaar middels bewijslast:

- Er zijn minimaal 3 cliënten als professioneel coach begeleid.
- Alle beroepsvaardigheden C1 t/m C4 zijn hierin opgenomen:
  - Reflecteren op eigen gedrag, richting cliënt en richting derden
  - Maakt plan van aanpak en beschrijft hoe gewerkt wordt aan ontwikkeling
- CGI (Criteriumgerichtinterview)
  - Duur: max. 15 min.

### 3.6 Voorbereiding toetsing

Via de website van TCI is een voorbeeld vragenset te zien voor de kennistoets. De voorbeeldvragen geven expliciet geen indruk van het niveau van de daadwerkelijke kennistoets en zijn ingericht om een beeld te geven van de toetsomgeving.

Een indicatie van de te verwachten stof is te downloaden op de informatiepagina leefstijlcoach; [www.tci-examens.nl/leefstijlcoach](http://www.tci-examens.nl/leefstijlcoach).

### 3.7 Criteria toetsing

Voor afronding van het volledige toetsingstraject gericht op individuele accreditatie, heeft de accreditatiecommissie de volgende criteria vastgesteld:

- De kandidaat heeft een hbo-opleiding afgerond. Dit kan worden aangetoond door het overleggen van een Nederlands hbo-diploma of een door een officiële instantie, zoals Nuffic, geaccrediteerd buitenlands gelijkwaardig diploma.
- De kandidaat slaagt voor de drie afzonderlijke toetsonderdelen, zoals beschreven in dit hoofdstuk. Compensatie is niet mogelijk. Per toetsonderdeel zijn beoordelingscriteria uitgewerkt. Het behalen van de kennistoets is voorwaardelijk voor deelname aan de andere toetsen.
- Door middel van de kennistoets, de video en toelichting, het reflectieverslag en het bijbehorende gesprek met een assessor, laat de kandidaat zien integrale kennis van leefstijl en coaching te bezitten.
- De kandidaat/deelnemer heeft aantoonbare kennis en ervaring als professioneel coach.

## 4. Procedure individuele toetsing

### 4.1 Informatievoorziening

De meest actuele versie van dit servicedocument en het beroepsprofiel van de hbo leefstijlcoach is beschikbaar via de website van TCI; [www.tci-examens.nl/leefstijlcoach](http://www.tci-examens.nl/leefstijlcoach).

### 4.2 Aanmelding toetsing

Kandidaten kunnen zich aanmelden voor individuele accreditatie door een mail te sturen naar [aanmelding@tci-examens.nl](mailto:aanmelding@tci-examens.nl). Een kopie van het identiteitsbewijs en het hbo-diploma moeten tijdens de aanmelding meegestuurd worden.

Het secretariaat van TCI controleert de gegevens en de geldigheid van het HBO diploma voordat de inschrijfprocedure wordt gestart.

Indien de deelnemer wordt toegelaten tot de accreditatieprocedure, wordt de deelnemer geregistreerd in het portaal van TCI en ontvangt per mail een uitnodiging om in te schrijven voor het theorie-examen. Als het theorie-examen is behaald worden de overige 2 inschrijvingen verstuurd. Tevens kunnen de examenbestanden hier worden geüpload, welke voorafgaand aan het examen door 2 assessoren worden beoordeeld;

- Videobestand van minimaal 10 minuten en maximaal 15 minuten en een toelichting op de video van maximaal 1000 woorden.
- Reflectieverslag van maximaal 750 woorden.

### 4.3 Toetsing

De toetsing bestaat uit 3 onderdelen.

De deelnemer kan zelf de dag en tijd inplannen voor de theorietoets. De criteriumgerichte interviews worden door het secretariaat ingepland. De deelnemer kan in het deelnemerportaal een voorkeur aangeven voor een van de beschikbare dagen. De definitieve dag en tijdstip van de criteriumgerichte interviews wordt tijdig kenbaar gemaakt door het secretariaat van TCI. Uiterlijk 15 werkdagen voor deze ingeplande datum dienen de bijbehorende bijlagen te worden geüpload in het deelnemerportaal van TCI.

- Het eerste onderdeel bestaat uit 25 multiplechoicevragen en een casus met 5 open vragen. De toets wordt digitaal afgenomen bij TCI te Schoonrewoerd; Noorderwoerd 56, 4145 NV op een door de deelnemer ingeschreven datum en tijd. De deelnemer heeft 75 minuten de tijd om deze toets af te leggen. Er mag een eenvoudige, niet programmeerbare rekenmachine worden gebruikt. Deze wordt door TCI verstrekt aan het begin van het examen. Gebruik van een mobiele telefoon tijdens de toets is niet toegestaan. Papier wordt verstrekt tijdens de digitale afname; dit mag niet mee worden genomen na afloop van de toets.
- Het tweede onderdeel bestaat uit een video-opname van een coachingsgesprek van maximaal 15 minuten met daarnaast een toelichting op de situatie van het coachtraject. De opname mag geen intake- en voortgangsgesprek zijn. De video moet een opname van een coachgesprek zijn met een

duidelijke hulpvraag en geen combinatie van knip- en plakwerk uit verschillende gesprekken. Zorg dat zowel coach als cliënt goed in beeld te zien zijn. Zorg dat het gesprek verstaanbaar is. Doe bij voorkeur van tevoren een korte testopname. Zowel de verbale als non-verbale communicatie moet duidelijk zicht- en hoorbaar zijn op de video. Een video van de rug van de cliënt is dus onvoldoende. De gezichten moeten zichtbaar in beeld staan. De video mag niet groter zijn dan 250 MB. Als het video-bestand groter is dan 250 MB dient deze verkleint te worden tot maximaal 250 MB (zie Google voor de mogelijkheden). Bij deze toets hoort ook een gesprek van maximaal 30 minuten met een assessor over de ingestuurde video met toelichting van maximaal 1000 woorden. Dat gesprek wordt voor administratieve doeleinden (completering van beoordelingsdossier) opgenomen.

- Het derde onderdeel bestaat uit een reflectieverslag van maximaal 750 woorden. Bij dit toetsonderdeel hoort ook een gesprek van maximaal 15 minuten met een assessor over het ingestuurde reflectieverslag. Dat gesprek wordt voor administratieve doeleinden (completering van beoordelingsdossier) opgenomen.

De deelnemer schrijft zich in voor de toetsen via het deelnemerportaal van TCI. Middels aanmelding via de mail naar [aanmelding@tci-examens.nl](mailto:aanmelding@tci-examens.nl) wordt de deelnemer door TCI toegang verleent tot het deelnemerportaal. Deelnemers moeten minimaal 15 werkdagen voorafgaand aan hun toetsdag de bestanden van toets 2 en 3 uploaden in het deelnemerportaal van TCI.

Deze onderdelen hoeven niet op dezelfde dag te worden geüpload en wanneer welk onderdeel wordt geüpload, mag de deelnemer zelf bepalen.

Als het uploaden van toets 2 en 3 niet minimaal 15 werkdagen voorafgaand aan het toetsmoment is uitgevoerd, vervalt het beoordelingsgesprek met de assessor. De deelnemer kan zich dan opnieuw inschrijven voor deze toetsonderdelen. Kosten worden dan opnieuw in rekening gebracht.

In de bijlagen worden de beoordelingscriteria en de puntentoekening van toets 2 en 3 beschreven.

#### **4.4 Beoordeling en certificering**

De meerkeuzevragen uit toets 1 worden beoordeeld op goed/fout. Dit gebeurt geautomatiseerd.

Alle overige onderdelen worden door twee beoordelaars beoordeeld. De beoordeling vindt plaats aan de hand van vastgestelde beoordelingscriteria. De beoordelingen van de assessoren worden met elkaar vergeleken en dit leidt tot een eindoordeel.

De kennistoets moet eerst met een voldoende worden afgerond voor aan de overige twee examens mag worden deelgenomen.

De beoordeling wordt na de uitvoering van de kennistoets en de gesprekken met de assessor binnen 2 weken bekendgemaakt.

Wanneer alle onderdelen positief zijn afgerond, ontvangt de kandidaat bericht van de accreditatie, inclusief een bewijs van bekwaamheid van accreditatie, en kan hij of zij zich aanmelden als BLCN lid.

Als bij beoordeling fraude wordt geconstateerd is deelname aan verdere toetsen, onderdeel van de accreditatieprocedure, uitgesloten.

## 4.5 Herkansing

De kennistoets is voorwaardelijk aan de praktijktoetsing (de video en de reflectie-opdracht) en een voldoende resultaat is geldig tot het beroepsprofiel wordt gewijzigd. De kennistoets mag maximaal twee keer herkanst worden. Als beide herkansingen onvoldoende worden beoordeeld moet geaccrediteerde scholing gevolgd worden om aansluiting te kunnen vinden bij de BLCN.

De praktijktoetsen (de video en de reflectie-opdracht) mogen 1 keer direct (bijvoorbeeld de eerstvolgende mogelijkheid) herkanst worden. Bij een onvoldoende resultaat van de herkansing mag de volgende herkansing pas na 6 maanden plaatsvinden zodat er tijd is voor ontwikkeling. Als deze herkansing weer onvoldoende wordt beoordeeld moet geaccrediteerde scholing gevolgd worden om aansluiting te kunnen vinden bij de BLCN.

## 4.6 Accreditatiecommissie

TCI heeft een accreditatiecommissie ingesteld die verantwoordelijk is voor de inhoud en vormgeving van de accreditatie. De accreditatiecommissie wordt gevormd door een assessor, een inhoudsdeskundige en een toetsdeskundige onder leiding van een voorzitter van TCI.

De accreditatiecommissie heeft de volgende verantwoordelijkheden binnen de accreditatieprocedure:

- Zij is verantwoordelijk voor het beleid over toetsing (toetsmatrijs, beoordeling en de toetsvragen);
- Zij houdt de ontwikkelingen bij op het gebied van leefstijlcoaching;
- Zij draagt zorg voor de kwaliteit van de inhoud van de toetsen;
- Zij draagt zorg voor de kwaliteit van de beoordeling;
- Zij behandelt bezwaren die via klachtencommissie van TCI worden voorgelegd.

## 4.7 Assessoren

De assessoren van de toetsen van de individuele accreditatie voldoen aan de volgende eisen:

- Zij hebben kennis van het vakgebied leefstijlcoaching;
- Zij zijn getraind in het objectief en vakkundig beoordelen van de verschillende toetsen waarvoor zij als assessor optreden;
- Zij zijn niet persoonlijk bekend met de kandidaat van wie zij de toets beoordelen.

## 4.8 Klachten/bezwaar- en beroepsprocedure

Klachten/bezwaren worden behandeld door de klachtencommissie van TCI. De klachtenprocedure is gepubliceerd op de website van TCI; <https://www.tci-examens.nl/procedures/klachten-bezwaarprocedures>

Indien u het niet eens bent met de klachtenafhandeling door de klachtencommissie van TCI, kunt u hiertegen beroep aantekenen. Hiervoor is de beroepsprocedure. De beroepsprocedure is extern belegd bij de commissie van Beroep voor Examens van de NRTO. Voor het starten van deze procedure zijn kosten aan verbonden. U kunt het reglement hier terugvinden op de hierboven genoemde link op de website van TCI.

## 4.9 Kosten toetsing

Er zijn kosten verbonden aan het accreditatieproces. De totale kosten zijn 580 euro. Stichting TCI is als exameninstelling BTW vrijgesteld.

De kosten per toetsonderdeel zijn:

Toetsonderdeel 1 (kennistoets) € 125,-

Toetsonderdeel 2 (coachingstoets) € 265,-

Toetsonderdeel 3 (reflectie-opdracht) € 200,-

Na betaling van de toets(en), is de inschrijving definitief. Kosten voor een herkansing van een toetsonderdeel zijn gelijk aan bovengenoemde kosten.



# Bijlage 1: Het profiel van de hbo leefstijlcoach

## Uitgangspunten bij het profiel van de hbo leefstijlcoach

- Het profiel moet de toegevoegde waarde van het werk van een hbo leefstijlcoach aantonen in het kader van de toekomstige benadering van gezondheid.
- Het profiel moet de hbo leefstijlcoach daarmee onderscheiden van verwante en al bestaande beroepen.
- Het gaat hier om de leefstijlcoach op hbo-niveau.
- Het profiel moet zichtbaar een kwaliteitskeurmerk bieden.
- Het profiel moet duidelijk maken aan welke eisen leden moeten voldoen voor accreditatie.
- Het profiel moet opleiders een kader geven bij het opstellen van hun curriculum.
- Het profiel moet ruimte laten aan opleiders en leefstijlcoaches of hen zelfs inspireren om het vak een invulling te geven die past bij hun eigen sterke punten.

## Het werk van de hbo leefstijlcoach

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<sup>3</sup>). 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

---

<sup>3</sup> 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.

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 Kaljouw<sup>4</sup>.

## **De competenties van de hbo leefstijlcoach**

### **A. Competenties gezond leven en gezonde gewoontes**

1. De hbo leefstijlcoach is in staat zelfstandig een leefstijlanalyse uit te voeren en een leefstijlinterventie te ontwerpen. Hij kan in elk geval:
  - Relevante informatie uitvragen om een compleet beeld van de situatie te krijgen.
  - Basistesten uitvoeren die inzicht geven in de gezondheid en fitheid van de cliënt.
  - Ontvangen informatie over gezondheid en leefstijl analyseren en ordenen op een voor de cliënt begrijpelijke wijze.
  - De cliënt begeleiden in het kiezen van verbeterstappen naar aanleiding van de geanalyseerde informatie en daar een ordening in aanbrenen.
2. De hbo leefstijlcoach heeft een praktijkgeoriënteerde biologische/medische basiskennis over leefstijlgerelateerde onderwerpen. Hij heeft in ieder geval basiskennis over:
  - Relevante lichaamswaarden in het kader van overgewicht, voeding, stress en beweging.
  - De stofwisseling (vetverbranding, glucosestofwisseling, invloed van stress).
  - Het in balans houden of uit balans raken van het hormoonsysteem, gekoppeld aan voeding, bewegen, stress/ontspanning en slaap.
  - Lichamelijke en hormonale veranderingen in verschillende levensfasen.
  - Neurobiologie (invloed van hersenwerking op welk gedrag mensen vertonen en hoe je dat kunt beïnvloeden).
  - De kenmerken van leefstijlgerelateerde aandoeningen (met name obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, spier- en gewrichtsaandoeningen, slaapapneu) en de mogelijkheden om die met leefstijl te beïnvloeden.
  - De samenhang tussen leef- en slaappatroon, voeding, stress en overgewicht.
  - Signaleren van medische problemen waarvoor de cliënt doorverwezen moet worden.
3. De hbo leefstijlcoach kent de globale behoefte aan energie en voedingsstoffen van mannen en vrouwen. Hij heeft daartoe in ieder geval:
  - Kennis over de invloed van voeding op de gezondheid.
  - Basiskennis voedingsleer.
  - Kennis over het afstemmen van energie-inname op het activiteitenpatroon.

---

<sup>4</sup> Vliet, K. van, P. Spieker en M. Kaljouw. Innovatie zorgberoepen en opleidingen: Samenvatting bevindingen 2012. Diemen: Commissie Innovatie Zorgberoepen en Opleidingen, 2013

4. De hbo leefstijlcoach kan een individueel voedingspatroon ontwerpen en beoordelen. Hij kan in ieder geval:
  - Een voedingsanalyse uitvoeren.
  - Gezonde en ongezonde kenmerken aanwijzen in een individueel voedingspatroon.
  - Een globaal voedingsadvies formuleren op basis van de kenmerken van een individu.
  - Feiten en fabels over voeding onderscheiden.
  
5. De hbo leefstijlcoach kan een individueel beweegplan ontwerpen en beoordelen. Hij heeft in ieder geval kennis van:
  - De invloed van bewegen op de gezondheid.
  - Belangrijke aandachtspunten bij beweegplannen voor volwassenen, ouderen en kinderen.
  - De belastbaarheid bij lichamelijke activiteit.
  - Bewegen in relatie tot lichamelijke beperkingen, ziekten en aandoeningen.
  - Een globaal beweegplan formuleren op basis van de kenmerken van een individu.
  
6. De hbo leefstijlcoach kan een individueel slaap- en ontspanningspatroon beoordelen en adviezen hierover geven. Hij heeft in ieder geval kennis van:
  - De invloed van slaap en ontspanning op de gezondheid.
  - De kenmerken van een goed ontspanningspatroon.
  - Helpende en storende factoren bij slaap.
  
7. De hbo leefstijlcoach heeft een globale kennis over verslaving. Hieronder valt in ieder geval:
  - Het herkennen van verschijnselen.
  - De eigen grenzen/beperkingen kennen en weten hoe te verwijzen.
  
8. De hbo leefstijlcoach heeft kennis en vaardigheden op het gebied van contact maken met het eigen lichaam. Hij kan daartoe in ieder geval inzetten:
  - Methodieken voor het focussen van de aandacht.
  - Methodieken voor de gewaarwording van fysieke, mentale en emotionele reacties bij jezelf.
  
9. De hbo leefstijlcoach heeft kennis en vaardigheden op het gebied van stressmanagement. Hieronder valt in elk geval:
  - Inzicht in symptomen van (overmatige) stress.
  - Inzicht in het ontstaansproces van stress.
  - Kennis over de werking van het brein in relatie tot stress en ontspanning.
  - Kennis over en vaardigheid in het toepassen van ontspanningsoefeningen.
  
10. De hbo leefstijlcoach heeft kennis en vaardigheden op het gebied van tijd- en energiemangement. Hieronder valt in elk geval:
  - Kennis over veel voorkomende oorzaken en symptomen van energiegebrek.
  - Inzicht in basale timemanagement principes.
  - Inzicht in het bewaken van de balans tussen inspanning en ontspanning.

## B. Competenties coaching

1. De hbo leefstijlcoach is in staat om een professionele vertrouwensrelatie op te bouwen met een cliënt. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
  - Contact kunnen maken en de verbinding kunnen aangaan.
  - Integer zijn voor, tijdens en na de contacten met de cliënt.
  - Zich kunnen verplaatsen en inleven in de cliënt.
  - Effectief kunnen communiceren.
  - Je eigen grenzen binnen de relatie aangeven en bewaken.
  - Kunnen zien en bespreekbaar maken wanneer doorverwijzing van de deelnemer aan de orde is.
  - Het goede voorbeeld geven in houding en gedrag.
  
2. De hbo leefstijlcoach is in staat om zich op zuivere wijze op de cliënt te richten. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
  - Je bewust zijn van eigen waarden, overtuigingen en gedrag – en de manier waarop deze het coachen kunnen beïnvloeden.
  - Onthechten van eigen antwoorden en ideeën.
  - Uitgaan van gelijkwaardigheid.
  - Belangenloosheid (houding van ‘afstandelijke betrokkenheid’: wel betrokken zijn maar het niet jouw probleem maken. het bij de cliënt laten van het probleem en er niet in meegaan).
  
3. De hbo leefstijlcoach is in staat om cliënten hun vragen en knelpunten op het gebied van leefstijl en welzijn te laten verhelderen. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
  - Intakes uitvoeren.
  - Vragen stellen en doorvragen.
  - Actief luisteren.
  - Analytisch luisteren en samenvatten op verschillende niveaus.
  - Het verschil weten tussen feit en interpretatie.
  - In het hier-en-nu werken.
  - Ruimte geven.
  - Ontwikkelingsgericht feedback geven.
  - Vaardigheid in het opstellen van een leercontract, waarin de cliënt zijn leerdoelen vastlegt en zich eraan committeert.
  - Helder rapporteren.
  
4. De hbo leefstijlcoach is in staat om cliënten te helpen bij het versterken en onderhouden van hun motivatie om gezonde gewoontes te introduceren en vol te houden. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
  - Doelen en wensen signaleren en expliciet maken.
  - Teleurstellingen signaleren en bespreekbaar maken.
  - Relevante kennis over neurobiologie (wilskracht, drijfveren).
  - De cliënt kunnen stimuleren, uitdagen en inspireren.
  
5. De hbo leefstijlcoach is in staat om het zelfvertrouwen en de persoonlijke kracht van cliënten te helpen opbouwen. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
  - Helderheid scheppen over de rol van de cliënt en de rol van de coach.

- Stimulans en acceptatie combineren.
  - Patronen ontdekken en benoemen (o.a. belemmeringen en krachtbronnen).
  - Signaleren of de cliënt wel of niet bij zichzelf blijft en hier adequaat mee omgaan.
  - Verschillende dimensies herkennen en aandacht geven: lichamelijk, energetisch, emotioneel, cognitief, spiritueel.
  - Nieuwe of andere perspectieven laten zien aan de cliënt.
6. De hbo leefstijlcoach is in staat om mensen te laten komen tot acties die bij hen passen en die hun welzijn vergroten. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
- Doorvragen, verhelderen.
  - Structureren.
  - Toetsen of de doelen/acties van de cliënt passen bij zijn situatie en voorkeuren.
  - Veranderingen van de 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> orde herkennen:
    1. Meer of minder van hetzelfde doen
    2. De procedure aanpassen
    3. Andere uitgangspunten kiezen
  - Timen en doseren van interventies.
  - De cliënt zijn eigen stappen laten bepalen en daar verantwoordelijkheid voor laten nemen.
  - (Gezamenlijk) vastleggen van heldere afspraken, waarin ook het vinden van de benodigde hulp(middelen) is verwerkt.
7. De hbo leefstijlcoach is in staat om te gaan met weerstand bij cliënten. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
- Weerstand herkennen en accepteren.
  - De betekenis van weerstand inzien.
  - Weerstand bespreekbaar maken.
  - Weerstand ombuigen.
8. De hbo leefstijlcoach is in staat om het ontwikkelingsproces van cliënten te overzien en daarin bij te sturen. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
- Hanteren van een samenhangende methodiek of programmatische opbouw bij de begeleiding.
  - Planmatig werken.
  - Verstoringen herkennen en verminderen in het leerproces.
  - Rekening houden met de verschillende niveaus bij veranderprocessen: gedrag – omgeving – mentaal – emotioneel – fysiek – zingeving.
  - Helder rapporteren.
9. De hbo leefstijlcoach is in staat om aan te sluiten bij het denkniveau, de persoonlijkheid en leerstijl van cliënten. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
- Interventies en tempo afstemmen op de cliënt.
  - Het toepassen van verschillende werkvormen, passend bij de leerstijl van de cliënt.
  - Aanpassen van je taalgebruik en gedrag aan de stijl van de cliënt, zonder daarbij jezelf te verliezen.
10. De hbo leefstijlcoach is gemotiveerd en in staat op zijn eigen functioneren als leefstijlcoach te reflecteren en te blijven werken aan zijn eigen ontwikkeling. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:

- Gericht feedback vragen.
  - Feedback ontvangen.
  - Paradigma's: 'alles is maakbaar' versus 'je verhouden tot wat er is'.
  - Bewustzijn van voorbeeldfunctie.
11. De hbo leefstijlcoach is in staat helder aan opdrachtgevers, cliënten en andere zorgverleners te rapporteren over het plan van aanpak, de voortgang en resultaten. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:
- Plan van aanpak en evaluatie formuleren.
  - Samenvatten en tot de kern komen.
  - Foutloze teksten schrijven/aanleveren.
  - Zorgen voor een goede verslaglegging/dossiervorming.

### **C. De gedragscompetenties van de hbo leefstijlcoach**

1. De hbo leefstijlcoach is professioneel.
  - Hij neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen handelen en gedragingen.
  - Hij gaat integer, betrouwbaar en zorgvuldig om met informatie en gegevens van de cliënt en houdt zich waar van toepassing aan regels als de Wet ter Bescherming van Persoonsgegevens en de Medische Geheimhoudingsplicht.
  - Hij stelt de verwachtingen van de coaching vast samen met de cliënt en leeft deze na.
  - Hij is in staat te achterhalen in hoeverre een cliënt coachbaar is.
  - Hij realiseert zich wanneer zijn eigen proces een rol speelt in het coachen en is in staat om het eigen gedrag vervolgens aan te passen op de juiste wijze.
  - Hij reageert op de emoties van de cliënt zonder daar zelf persoonlijk betrokken bij te raken.
  - Hij houdt in het oog dat de cliënt geen afhankelijkheid ten opzichte van hem ontwikkelt.
  - Hij kent de grenzen van zijn eigen professionele kunnen en verwijst indien van toepassing de cliënt door en/of beëindigt het coachingstraject indien nodig.
  - Hij is bereid samen te werken met collega-coaches en andere professionals.
  - Hij brengt informatie, ideeën en oplossingen voor problemen op passende wijze over op de cliënt en waar nodig op andere professionals.
  - Hij houdt zich aan afspraken.
2. De hbo leefstijlcoach is in staat zich in te leven.
  - Hij toont empathie en oprechte ondersteuning voor de cliënt.
  - Hij bouwt een vertrouwensbasis op met de cliënt.
  - Hij herkent de emotionele toestand van de cliënt en reageert hierop.
  - Hij past zijn taalgebruik en gedrag aan de cliënt aan, zonder zichzelf daarbij te verliezen.
3. De hbo leefstijlcoach is onbevooroordeeld.
  - Hij benadert zijn cliënt met respect en vertrouwen.
  - Hij oordeelt niet over de keuzes die de cliënt maakt.
  - Hij oordeelt niet over personen of instanties uit de omgeving van de cliënt.
  - Hij behaalt geen geldelijk voordeel door specifieke producten aan te bevelen aan cliënten.
4. De hbo leefstijlcoach is gericht op zelfontwikkeling.
  - Hij laat dit zien in zijn manier van handelen en zijn reflecties.

- Hij neemt regelmatig deel aan scholingen, intervisie en/of supervisie om zijn eigen niveau op peil te brengen of te verhogen.
- Hij volgt ontwikkelingen op het gebied van leefstijl, vitaliteit, duurzame inzetbaarheid, gezondheid en coaching. Hij staat open voor andere en nieuwe visies, inzichten en methodieken.
- Hij is ondernemend en neemt initiatieven die zijn werk en anderen ten goede komen.
- Hij is in staat zichzelf een spiegel voor te houden en staat open voor feedback.

## Bijlage 2: Toets 1 “Gezond leven, gezonde gewoontes”

### Kennistoets:

De kennistoets heeft betrekking op gezond leven en gezonde gewoontes. Alle leefstijlgerelateerde onderwerpen zoals voeding, beweging, slaap, stress, e.d. kunnen in de vragen aan de orde komen.

Deze digitale toets bestaat uit 25 multiplechoicevragen (1 punt per vraag) en 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.

### Aandachtspunten:

- Er is 75 minuten de tijd om alle vragen te beantwoorden (multiplechoicevragen én open vragen).
- Na 75 minuten geeft het toetsprogramma het signaal dat de toets is afgerond en worden de resultaten opgeslagen.
- Voor niet ingevulde antwoorden worden geen punten toegekend.
- Om te slagen voor de toets dienen minimaal 32 van de 50 punten te zijn behaald.
- Het is mogelijk om te starten met de meerkeuze- of de casusvragen. Het is tijdens de toets niet meer mogelijk om te switchen tussen de casus- en meerkeuzevragen.

### Criteria:

In het onderstaande overzicht worden de leerdoelen genoemd met betrekking tot gezond leven, gezonde leefgewoontes.

### Leerdoelen:

Leerdoelen
Zelfstandig uitvoeren van een leefstijlanalyse en ontwerpen van een leefstijlinterventie op basis van leefstijlgeoriënteerde onderwerpen (voeding, beweging, slaap en stress) en deze beoordelen.
Gewoontes op het gebied van leefstijlgeoriënteerde onderwerpen (voeding, beweging, slaap en stress) onderzoeken en op zoek gaan naar de samenhang en hieruit conclusies trekken.
Kan de fitheid van mensen globaal in kaart brengen en daaraan een onderbouwd advies koppelen over voeding, bewegen, slapen en ontspanning, dat leidt tot een goede basis gezondheid.
Rapporteren en evalueren in samenwerking met de cliënt.



## 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 3: Toets 2 “Coaching”

### Opdracht:

Maak een video-opname van een coachgesprek met één van jouw cliënten:

- Duur minimaal 10 min. - max. 15 min.
- De opname mag niet groter zijn dan 250 MB. Als het video-bestand groter is dan 250 MB dient deze verkleint te worden (zie google voor de mogelijkheden).
- Een aaneengesloten video, waarin weinig geknipt is.
- Het mag geen intake- en voortgangsgesprek zijn, maar een coachgesprek zijn met een duidelijke hulpvraag.
- Het coachgesprek vindt plaats op professionele basis en in een professionele setting.
- Met de cliënt bestaat geen emotionele band die het coachproces zou kunnen beïnvloeden; dus geen familielid, vriend of kennis. Tevens moet het gesprek een authentieke situatie zijn en mag de cliënt geen rol spelen.
- Coach en cliënt dienen goed in beeld te zijn (gezichten goed zichtbaar), waarbij verbale en non-verbale communicatie goed zicht- en hoorbaar is.
- Advies om van tevoren een korte testopname te maken.
- In de video dient duidelijk naar voren te komen dat de deelnemer een professionele vertrouwensrelatie kan opbouwen (B1), verschillende en juiste gesprekstechnieken kan toepassen en een gesprek kan structureren (B3) en het ontwikkelproces van de cliënt centraal kan stellen (B4).

Om tot een zorgvuldige beoordeling te komen, is het van belang dat de beoordelaars een goed beeld kunnen vormen van het coachtraject van de betreffende cliënt. Schrijf daarvoor, naast de video, een toelichting (zie onderstaande tekst) en lees de voorwaarden zorgvuldig door voorafgaand aan de opname.

### Toelichting met betrekking tot de gemaakte video-opname:

- Max. 1000 woorden
- Als word-bijlage uploaden bij de video-opname
- Beschrijving van:
  - De situatie van het coachingstraject
  - De hulpvraag van jouw cliënt
  - Waar ben je in het proces met jouw client
  - Doel van het opgenomen gesprek met jouw cliënt
  - Welke beroepsvaardigheden heb je in de video laten zien
- Welke beroepsvaardigheden verdienen extra toelichting of aanvulling, waarbij de beroepsvaardigheden B2, B4, B5 en B6 in ieder geval beschreven dienen te worden.

Ook deze toelichting is verplicht en voorwaardelijk voor het examen en is niet gelijk aan de reflectie-opdracht.

### Voorwaarden:

- Vraag op voorhand toestemming van de cliënt om het gesprek te filmen. Start dan de opname en laat de cliënt nogmaals bevestigen dat er toestemming wordt gegeven (zodat dit ook op film staat). Bewaar zelf een schriftelijke toestemming van de client voor de filmopname.
- Zorg dat zowel coach als cliënt goed in beeld te zien zijn. Zorg dat het gesprek verstaanbaar is. Doe bij voorkeur van tevoren een korte testopname. Zowel de verbale als non-verbale communicatie

moet duidelijk zicht- en hoorbaar zijn op de video. Een video van de rug van de cliënt is dus onvoldoende. De gezichten moeten zichtbaar in beeld staan.

- Zowel de video als de reflectie worden 3 tot maximaal 6 maanden bewaard en hierna automatisch verwijderd.

### Criteria:

In het onderstaande overzicht vind je de beroepsvaardigheden die van jou als leefstijlcoach verwacht worden. Deze vaardigheden moeten terug te zien zijn in de video en of de toelichting bij de video. Om te kunnen slagen voor deze opdracht dienen minimaal 24 van de 48 punten en de kritische beoordelingscriteria te zijn behaald. Voor elk onderdeel kunnen de volgende wegingen worden behaald: onvoldoende (0 punten), voldoende (1 punt), goed (1,5 punt), zeer goed (2 punten).

Beroepsvaardigheden		Max. punten
<b>B1</b>	<b>Een professionele vertrouwensrelatie opbouwen</b>	
	<i>Gaat verbinding aan met de cliënt (contact)</i>	2
	<i>Verplaatst zich en leeft zich in in de cliënt</i>	2
	<i>Gaat uit van gelijkwaardigheid (respect en empathie)</i>	2
	<i>Geeft eigen grenzen binnen de relatie aan en bewaakt deze grenzen</i>	2
<b>B2</b>	<b>Zich verplaatsen in de rol van coach</b>	
	<i>Laat zien dat hij/zij zich bewust is van eigen waarden, overtuigingen en gedrag</i>	2
	<i>Geeft de cliënt ruimte en ontwikkelingsgerichte feedback</i>	2
<b>B3</b>	<b>Hanteren van gesprekstechnieken*</b>	
	<i>Kan op verschillende niveaus analytisch luisteren</i>	2
	<i>Is in staat om op verschillende niveaus samen te vatten</i>	2
	<i>Kan relevante open vragen stellen en doorvragen</i>	2
	<i>Kan een gesprek structureren (GROW-methode/ASE/Stages of behaviour)</i>	2
	<i>Stuurt om doelen en wensen te concretiseren (maakt afspraken SMART)</i>	2
<b>B4</b>	<b>Het ontwikkelingsproces van de cliënt centraal stellen**</b>	
	<i>Concentreert zich op krachten en mogelijkheden van de cliënt</i>	2
	<i>Coacht met het ontdekken en benoemen van gedachtenpatronen</i>	2
	<i>Laat de cliënt eigen verantwoordelijkheid nemen en Stimuleert cliënt om zijn/haar eigen stappen te bepalen</i>	2
	<i>Herkent en vermindert verstoringen in het leerproces (coachbaarheid)</i>	2
	<i>Stemt interventies en tempo af op de cliënt/kan effectieve interventie toepassen</i>	2
<b>B5</b>	<b>Omgaan met weerstanden</b>	
	<i>Herkent en accepteert weerstand</i>	2
	<i>Bespreekt weerstand</i>	2
	<i>Is in staat om weerstand om te buigen</i>	2
<b>B6</b>	<b>Planmatig werken</b>	
	<i>Kan casus analyseren</i>	2
	<i>Werkt doel/resultaatgericht</i>	2
	<i>Toepassen van verschillende werkvormen passend bij leerstijl cliënt</i>	2
	<i>Hanteren van samenhangende methodiek of programmatische opbouw bij begeleiding</i>	2
	<i>Helder rapporteren</i>	2
<b>Totaal</b>		<b>48</b>

- \* 5/5 onderdelen van B3 moeten voldoende behaald worden
- \*\* 4/5 onderdelen van B4 moeten voldoende behaald worden

## In te leveren:

Om kerntaak 2 “coachingsvaardigheden” te toetsen heeft de accreditatiecommissie de volgende producten nodig:

- Video-opname van minimaal tien en maximaal vijftien minuten (geen intake)
- Een toelichting op de situatie van het coachtraject (maximaal 1000 woorden)

De video dient ter beoordeling **digitaal** geüpload te worden in het deelnemerportaal en mag niet groter zijn dan 250 MB. Als het video-bestand groter is dan 250 MB dient deze verkleint te worden tot maximaal 250 MB (zie Google voor de mogelijkheden om de video te verkleinen). De video maakt onderdeel uit van de beoordeling.

## Gesprek:

In een gesprek van maximaal 30 minuten met een assessor krijgt de kandidaat vragen die tot doel hebben de onderliggende theoretische kennis te checken. De kandidaat krijgt gelegenheid om gemaakte keuzes en werkwijze toe te lichten. Daarnaast zal de authenticiteit van de ingeleverde video getoetst worden met als doel te controleren of de werkwijze van de kandidaat die zichtbaar is op de video, eigen is en niet door anderen is gevormd of geïnstrueerd.

In onderstaande overzicht is de verdeling van de beroepsvaardigheden over de video-opdracht, de toelichting en het criteriumgericht interview weergegeven:

Beroepsvaardigheden		Video	Toelichting	GCI
<b>B1</b>	<i>Gaat verbinding aan met de cliënt (contact)</i>	X		X
	<i>Verplaatst zich en leeft zich in in de cliënt</i>			
	<i>Gaat uit van gelijkwaardigheid (respect en empathie)</i>			
	<i>Geeft eigen grenzen binnen de relatie aan en bewaakt deze grenzen</i>			
<b>B2</b>	<i>Laat zien dat hij/zij zich bewust is van eigen waarden, overtuigingen en gedrag</i>		X	X
	<i>Geeft de cliënt ruimte en ontwikkelingsgerichte feedback</i>			
<b>B3</b>	<i>Kan op verschillende niveaus analytisch luisteren</i>	X		X
	<i>Is in staat om op verschillende niveaus samen te vatten</i>			
	<i>Kan relevante open vragen stellen en doorvragen</i>			
	<i>Kan een gesprek structureren (GROW-methode/ASE/Stages of behaviour)</i>			
	<i>Stuurt om doelen en wensen te concretiseren (maakt afspraken SMART)</i>			
<b>B4</b>	<i>Concentreert zich op krachten en mogelijkheden van de cliënt</i>	X	X	X
	<i>Coacht met het ontdekken en benoemen van gedachtenpatronen</i>			
	<i>Laat de cliënt eigen verantwoordelijkheid nemen en Stimuleert cliënt om zijn/haar eigen stappen te bepalen</i>			
	<i>Herkent en vermindert verstoringen in het leerproces (coachbaarheid)</i>			
	<i>Stemt interventies en tempo af op de cliënt/kan effectieve interventie toepassen</i>			
<b>B5</b>	<i>Herkent en accepteert weerstand</i>		X	X
	<i>Besprekt weerstand</i>			
	<i>Is in staat om weerstand om te buigen</i>			
<b>B6</b>	<i>Kan casus analyseren</i>			
	<i>Werkt doel/resultaatgericht</i>			

	<i>Toepassen van verschillende werkvormen passend bij leerstijl cliënt</i>			
	<i>Hanteren van samenhangende methodiek of programmatische opbouw bij begeleiding</i>		<b>X</b>	<b>X</b>
	<i>Helder rapporteren</i>			

## Bijlage 4: Toets 3 “Gedrag van de leefstijlcoach”

### Opdracht:

Beschrijf in maximaal 750 woorden een reflectie op jouw functioneren als leefstijlcoach. Het is belangrijk dat je compleet, maar kort en bondig bent. Verslagen boven de 750 woorden worden niet beoordeeld door de assessoren. Let op: deze opdracht staat los van de toelichting op de video (Bijlage 3: Toets 2 “Coaching”)

- Max. 750 woorden
- Maakt kennis en ervaring zichtbaar middels bewijslast (Er zijn minimaal 3 cliënten als professioneel coach begeleid)
- Alle beroepsvaardigheden C1 t/m C4 zijn hierin opgenomen:
  - Reflecteren op eigen gedrag, richting cliënt en richting derden
  - Maakt plan van aanpak en beschrijft hoe gewerkt wordt aan ontwikkeling

Beschrijf ter inleiding heel kort welke aanvullende/specifieke opleiding je hebt gevolgd om het beroep van leefstijlcoach te kunnen uitvoeren, hoe lang je al ervaring hebt en wat jouw doelgroep is. Het is niet de bedoeling dat de reflectie over het videoverslag gaat.

### Criteria:

In onderstaand overzicht worden de beroepsvaardigheden beschreven die behoren bij het profiel van de leefstijlcoach. Deze vaardigheden moeten terug te vinden zijn in het reflectieverslag. Om te slagen voor de toets dienen minimaal 9 van de 18 punten te zijn behaald. Voor elk onderdeel kunnen de volgende wegingen worden behaald: onvoldoende (0 punten), voldoende (1 punt), goed (1,5 punt), zeer goed (2 punten).

Beroepsvaardigheden		Max. punten
<b>C1,2,3</b>	<b>Kan reflecteren op zijn eigen gedrag, richting cliënt en richting derden.</b>	
	<i>Beschrijft zijn eigen verantwoordelijkheden ten aanzien van eigen handelen en gedragingen in het coachproces</i>	2
	<i>Kan zichzelf een spiegel voorhouden en staat open voor feedback. Geeft een toelichting.</i>	2
	<i>Beschrijft eigen kwaliteiten en valkuilen in het coachproces.</i>	2
	<i>Laat zien dat hij/zij integer en betrouwbaar omgaat met informatie van de cliënt.</i>	2
	<i>Beschrijft zijn rol als coach in relatie tot de cliënt.</i>	2
	<i>Beschrijft zijn rol als coach in relatie tot derden.</i>	2
<b>C4</b>	<b>De coach maakt een plan van aanpak en beschrijft hoe hij/zij aan zijn ontwikkelpunten gaat werken.</b>	
	<i>Beschrijft zijn eigen ontwikkelpunten n.a.v. de eerder genoemde valkuilen</i>	2
	<i>Zet de ontwikkelpunten volgens de SMART methodiek om in een helder plan van aanpak.</i>	2
	<i>Beschrijft volgens de SMART methodiek welke stappen er het KOMEND JAAR genomen worden om zich te ontwikkelen</i>	2
<b>Totaal</b>		<b>18</b>

### In te leveren:

Om kerntaak 3 “jij als leefstijlcoach” te toetsen heeft de assessor van jou een reflectieverslag nodig. Je upload het reflectieverslag in je deelnemerportaal uiterlijk 15 werkdagen voor de ingeplande datum van het criteriumgericht interview. Je bewaart zelf natuurlijk ook een kopie van je ingediende bestand. Je mag een uitgeprinte versie van het reflectieverslag meenemen naar het criteriumgericht interview. Dit is niet verplicht.

**Gesprek:**

In een gesprek van maximaal 15 minuten met een assessor krijgt de kandidaat verdiepende vragen over het reflectieverslag. Daarnaast zal de authenticiteit van de ingeleverde reflectie getoetst worden.

Onderzocht wordt onder andere:

- ✓ Hoe ben je zelf als coach, wat zijn je kwaliteiten en valkuilen?
- ✓ Wat vinden anderen van jouw rol als coach?
- ✓ Welke ontwikkelpunten heb je smart geformuleerd?
- ✓ Heb je een plan van aanpak opgesteld?