



Bewegcoach

Wat beweegt jou?
Proefles



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Hoofdstukken lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding lees je in deze proefles delen van hoofdstukken uit de lesmap.

De lesmap van de opleiding Beweegcoach is opgebouwd uit de volgende hoofdstukken.

1. Coachen en kwaliteiten
2. Oplossingsgericht coachen en voelend bewegen
3. Inchecken, intake en plan
4. Emoties en grenzen
5. Stress en ontspanning
6. Stapjes vooruit
7. Naar buiten
8. Doelgroepen in beweging
9. Integratie en examenvorbereiding
10. Examendag

Coachen en kwaliteiten

1.1 Inleiding

Op deze eerste lesdag maak je kennis met je docenten, je medestudenten en de opleiding. Wat wordt er van je verwacht en wat mag je allemaal verwachten?

Als beweegcoach moet je beschikken over coachvaardigheden. Denk hierbij aan luisteren, samenvatten en doorvragen. Ook het spiegelen van gedrag, houding en taal kan een heel krachtige coachvaardigheid zijn. Daar gaan we op deze lesdag mee aan de slag.

Als beweegcoach wil je cliënten in beweging brengen. Dat lukt niet vanuit onvermogen of gebrek aan plezier. Daarom is het belangrijk om de kernkwaliteiten van je cliënt te kennen. Die ondersteunen de manier waarop je in beweging kunt komen. Daarom gaan we coachen op kernkwaliteiten.

1.2 Leerdoelen

Na deze lesdag ben je in staat om:

- De coachvaardigheden LSD en spiegelen toe te passen.
- Feedback te geven.
- Kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen te verkennen bij jezelf.
- Kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen te gebruiken in een coachgesprek.

1.3 Voorbereidingsopdrachten

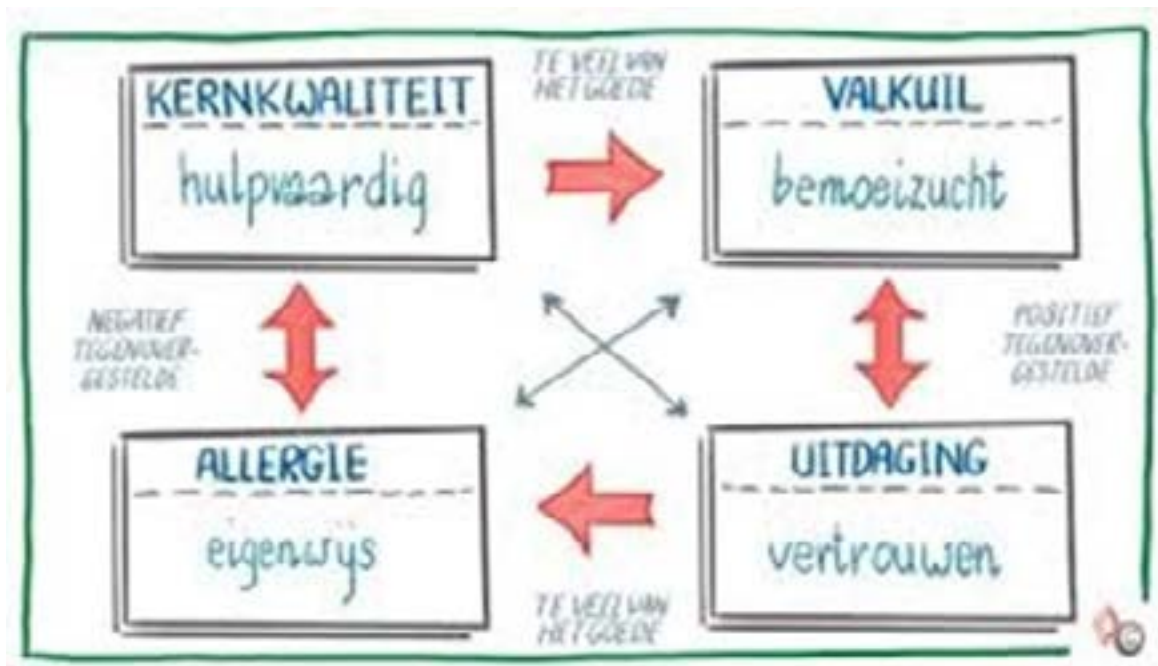
1.3.1 Opdracht 1: Leerdoelen

[...]

1.3.2 Opdracht 2: Leesopdracht kernkwaliteiten

Wat is een kernkwadrant?

Kernkwadranten zijn bedacht door bedrijfskundige Daniel Ofman. Aan de hand van vier kwadranten beschrijft hij de relatie tussen een kernkwadrant, valkuil, uitdaging en allergie van een persoon. Zo geven kernkwadranten inzicht in de kwaliteiten, ontwikkelpunten en ergernissen van een persoon.



Kernkwadranten bestaan dus uit vier onderdelen die aan elkaar verbonden zijn. Hieronder leggen we ze uit:

- Kernkwaliteit: kernkwaliteiten zijn de bouwstenen van jou persoonlijkheid. Het zijn de eigenschappen waarmee je geboren bent en als heel natuurlijk voor je aanvoelen. Denk bijvoorbeeld aan geduldig, punctueel en bescheiden zijn.
- Valkuil: een valkuil ontstaat wanneer een kernkwaliteit overdreven wordt ingezet en leidt tot negatieve effecten. Zo kan té geduldig zijn doorslaan in passiviteit.
- Uitdaging: de uitdaging is de vervorming van de valkuil. Het is iets waar je graag beter in zou willen worden en is een aanvulling van je kernkwaliteit. Voor iemand die impulsief is, is het bijvoorbeeld een uitdaging om geduld te hebben.
- Allergie: een allergie is de vervorming van een kernkwaliteit. Het is iets waar iemand absoluut niet tegen kan. Dat is ook wel een uitdaging die doorschiet. Iemand die geduldig is, is bijvoorbeeld allergisch over ondoordacht gedrag.

Kernkwadranten inzetten voor groei

Kernkwadranten geven je een duidelijk beeld van wie je bent, hoe je reageert en hoe je kunt groeien. Dit inzicht helpt om positieve veranderingen in jezelf te bewerkstelligen. Ze zoomen in op gedrag en niet op de persoon. Daardoor wordt het minder persoonlijk en het bespreken van valkuilen minder als een aanval ervaren. Door kwaliteiten in kaart te brengen kun je ook de valkuilen, uitdagingen en allergieën bekijken. En ontdekken op welke manier je een stap in de gewenste richting kunt doen. Ook kun je vanuit ongewenst gedrag, een valkuil, de beweging naar de kwaliteit gaan maken. Of vanuit een allergie inzicht krijgen in de vervorming van de uitdaging.

[...]



Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag.
Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Bewegcoach.
Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen
bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met oud-studenten,
medewerkers en docenten van Sonnevelt, lesmateriaal inkijken en
je laten adviseren door onze studieadviseur.

Kijk hier voor actuele data van de open dagen en meld je aan!

1.6 Syllabus beweging en het lichaam

1.6.1 Wat beweegt jou?

Bewegen doen we allemaal, het is het eerste en het laatste wat we doen in ons leven, we doen het altijd en overal: bewust en onbewust. Bewegen is de basis van ons bestaan!

Bewegen is leven! Als iets immers niet meer beweegt, is het dood. Vanaf onze conceptie tot onze dood zijn we in beweging. En alles wat ons uit beweging haalt, maakt ons steeds wat minder vitaal en een beetje meer 'niet-levend'. We moeten stromen, bruisen. De mens bestaat voor gemiddeld 60-70% uit water. Water moet stromen want stilstaand water wordt brak, stilstaande mensen worden brak. Werkelijk álles in ons lijf is gemaakt om te bewegen: onze spieren, banden, pezen, gewrichten, bloedsomloop, lymfestelsel en zelfs ons brein. Bewegen draagt bij aan gezonde (persoonlijke) groei en ontwikkeling. Wat een mooi aangrijpingspunt voor een beweegcoach is dat!

Vanaf ons prille begin ontdekken we de wereld en onszelf al bewegend. We ontwikkelen onszelf door in beweging te zijn en te komen en zo draagt beweging van vroeg tot laat bij aan onze persoonlijke ontwikkeling. Door beweging ontmoeten en ontdekken we onszelf en de wereld om ons heen. Dit laatste gegeven is meteen het grootste handvat voor een beweegcoach; bewegend handelen draagt bij aan de ontwikkeling van je identiteit. Betekenisvol bewegen door het leven is het doel en tegelijkertijd het middel van de interventie van de beweegcoach.

Lichaam en geest zijn voor een beweegcoach onlosmakelijk verbonden met elkaar. Sterker nog: ze vormen een twee-eenheid. Dat wat je denkt heeft invloed op hoe je je voelt en beweegt en hoe je je voelt en hoe je je beweegt heeft invloed op de aard van je gedachten. In onze huidige maatschappij zijn we heel erg goed geworden in denken. We denken heel wat af per dag, ook als we iets willen veranderen. Maar hoe en wanneer gaan we tot actie over? In beweging komen doe je niet in je hoofd, in beweging komen vraagt actie. Door de fysieke aanpak van een beweegcoach moeten cliënten wel uit hun hoofden in hun lijf, hierdoor ervaren ze wat er nodig is om de verandering te bewerkstelligen die ze zo graag willen zien. In deze opleiding krijg je handvaten om cliënten fysiek en mentaal (weer) in beweging te brengen. Want fysieke beweging en training brengt mentale beweging, veerkracht, balans, kracht en uithoudingsvermogen door de onlosmakelijke verbondenheid van lichaam en geest.

Niemand heeft ooit leren lopen door erover te googelen, te praten, of over na te denken. Leren lopen doe je met vallen en opstaan, vertrouwen, uithoudingsvermogen, nieuwsgierigheid, zin om te leren en dat alles zonder dat je je iets aantrekt van wat anderen ervan denken.

Door aan te sluiten bij dit fysieke leren, brengt een beweegcoach je dichtbij je primaire leefstijl. Je reflexen worden geactiveerd, je gaat ze weer (h)erkennen. Voelen en ervaren laten je leren door het gewoon te doen! Bewustwording door ervaring, door het te doen is vele malen krachtiger dan door enkel kennisoverdracht of weten.

Echt alle vormen van lichamelijke activiteit van wandelen, traplopen en op de fiets naar je werk tot en met topsport op de Olympische Spelen kunnen we hierbij tot bewegen rekenen. Bewegen is hiermee ook zeker niet hetzelfde als sport.

1.6.2

Beweging en ont-wikkeling

Als beweegcoach weet je hoe je bewegingssituaties/beweegvormen bewust kunt inzetten in de coaching van je cliënten. Want ook in ons volwassen bestaan kunnen we de wereld en onszelf (her)ontdekken door beweging, kunnen we onszelf ontwikkelen door in beweging te zijn of door (weer) in beweging te komen. 'Ont-wikkelen' vraagt om beweging, vraagt om actie vanuit de persoon zelf. Een goede beweegcoach heeft of geeft geen oplossingen maar is in staat een geschikte omgeving, sfeer, veiligheid, voorwaarden en ruimte te scheppen. Dit door een bewegingssituatie te creëren waarin de cliënt zelf tot actie, bewustwording, inzicht, verandering en uiteindelijk tot groei en ontwikkeling komt.

“Mensen veranderen eerder door de redenen die ze zelf hebben ontdekt en opgesomd, dan door de redenen die door anderen zijn opgesomd” – Blaise Pascal

Is het leven ingewikkeld? 'Ont-wikkel' je zelf! Kom in beweging! Letterlijk 'ontwikkelen' van alles wat je benauwd en beperkt. Inwikkelen (of ingewikkeld raken) gebeurt namelijk vaak onbewust en ontwikkelen gebeurt bewust. En daarom doet ontwikkelen soms pijn, is ontwikkelen eng, voelt het kaal en kwetsbaar.

De Vlinder

“Een man vindt een cocon van een vlinder en neemt deze mee naar zijn huis. Op een dag verschijnt er een kleine opening in de cocon. De man kijkt een paar uur toe hoe de vlinder worstelt om zich door de kleine opening naar buiten te werken. Het lijkt erop dat het proces niet langer meer vooruitgaat. Het ziet er naar uit dat de vlinder zover gekomen is als hij kan en niet meer verder komt. Dus besluit de man de vlinder te helpen. Hij neemt een schaar en knipt de rest van de cocon open. De vlinder kan zich nu vrij eenvoudig losmaken. Maar de vlinder heeft een gezwollen lichaam en verfrommelde vleugels. De man verwacht dat de vlinder elk moment zijn vleugels zal uitslaan en het lichaam daarmee ondersteunt. Maar dat gebeurt niet. De vlinder besteedt de rest van zijn leven aan rondkruipen met een gezwollen lichaam en verfrommelde vleugels. De vlinder is nooit in staat te vliegen.

Wat de man in al zijn goedheid niet begreep was dat de krappe cocon en de worsteling die nodig was om door de opening te kruipen, de manier was om de lichaamsvloeistof van de vlinder in de vleugels te pompen zodat de vlinder klaar zou zijn te vliegen als het de vrijheid had bereikt uit de cocon. Soms zijn worstelingen exact wat we nodig hebben in het leven. Als we onszelf toe zouden staan zonder obstakels door het leven te gaan, zouden we invalide zijn. We zouden nooit zo sterk worden als wat we kunnen zijn. We zouden nooit kunnen vliegen.” (Lowcucar, z.d.)¹

¹ Lowcucar 'Sem Titulo' (z.d.) Geraadpleegd op 09-06-2020 <http://blog.optimalhealth.nl/61-de-vlinder.html>

Ben jij als coach je ervan bewust welke worsteling de vlinder heeft meegemaakt en doorstaan om zo mooi en sterk te worden?" Deze mooie metafoor maakt direct duidelijk waarom concrete oplossingen aandragen voor je cliënt niet werkt.

Metaforen werken over het algemeen heel krachtig in een coachproces. Je vliegt er als het ware met een helikopter boven en overziet eenzelfde soort situatie in een geheel andere context en het wordt in één klap duidelijk. Metaforen in coaching kunnen helpen in bewegingssituaties als je de connectie met je lijf en/of je brein niet meer zo goed kunt maken.

Je kunt als beweegcoach een metafoor aandragen, je kunt ook je cliënt zelf een metafoor laten bedenken. Het voordeel van dit laatste is dat je als coach minder stuurt en het vanuit de cliënt zelf komt waardoor het beter 'ingelijfd' kan worden.

Voorbeelden van metaforen in beweegcoaching:

- De schommel: als metafoor van wel in beweging zijn maar toch niet verder komen.
- Een rekoefening: als metafoor van op slot zitten en vastgeroest zijn.
- Een bosloop: als metafoor van niet ver vooruit kunnen kijken en niet weten wat er om de hoek aankomt.

Als coach zijn begrippen als grenzen, territorium, ruimte innemen, pantsers en maskers, onder druk staan en overtuigingen bekende kost. Maar wat is nu juist specifiek de kracht van een beweegcoach, van beweging, van een beweeg-arrangement? Hoe zet je een beweegsituatie, een bewegingsarrangement zo in dat je cliënt ervaart en voelt wat er nodig is om weer in beweging te komen?

1.6.3

Het concept bewegen en gezondheid

Beweging wordt vaak gekoppeld aan gezondheid, fitheid sport en vitaliteit. Als we in het Westen denken aan bewegen, gaan onze gedachten al snel uit naar fitnesscentra, zich in het zweet werkende mensen, work-outs, hardlopers, diëten, gezondheidsfreaks, sportclubs, sportschema's, testen en sportwedstrijden. Het gaat dan vooral over gezondheid in de zin van prestaties, aantrekkelijkheid en de afwezigheid van ziekte en pijn. We trainen ons lijf, letten op onze voeding, houden bijvoorbeeld ons lichaamsgewicht of onze cholesterolwaarden bij, hartslag en bloeddruk in de gaten, meten onze conditie, testen onszelf preventief en laten ons behandelen indien er problemen of blessures optreden.

Als we sport bedrijven komt er ook nog een prestatiecomponent bij, we willen onszelf verbeteren of ons verbeteren ten opzichte van de ander. Sporten doen we voor onszelf maar ook heel vaak voor (of tegen) de ander en de buitenwereld.

Gezondheid is echter meer dan de afwezigheid van een lichamelijke ziekte. De wereldgezondheidsorganisatie heeft gezondheid al in 1948 omschreven als: "een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet van louter het ontbreken van ziekte" (WHO, 1948)². Dit impliceert dat ook bij sociale en mentale klachten sprake is van 'ongezondheid'. Niet lekker in je vel zitten of juist lekker in je vel zitten heeft dus niet altijd enkel met lichamelijk ongemak te maken, lichaam en geest zijn één.

2 WHO (1948) geraadpleegd op 29-06-2020 op <https://www.zonmw.nl/nl/over-zonmw/positieve-gezondheid/>

Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder heeft een interessant boek geschreven over het grote belang van bewegen voor zowel de fysieke maar ook vooral voor de geestelijke gezondheid. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt steeds duidelijker dat lichaamsbeweging niet alleen ons lijf maar ook ons brein in conditie houdt. Als kinderen sporten worden ze slimmer, en wie meer beweegt verkleint de risico's op het ontwikkelen van dementie. Het beoefenen van (top)sport is echt niet nodig maar wel uit de luie stoel opstaan. Onvoldoende bewegen en met name lang zitten is slecht voor de gezondheid volgens Scherder. Hij noemt langdurig zitten zelfs het 'nieuwe roken'³.

In het Oosten wordt er anders aangekeken tegen bewegen en gezondheid. Gezondheid volgens de taoïstische manier van denken is: een evenwicht in lichaam-geest-ziel en een optimaal en vrij stromen van de levensenergie Qi door de fijnstoffelijke energiebanen van het lichaam (de meridianen)⁴. Hier passen beweegvormen bij als Tai Chi, Qi Gong, ademhalingsoefeningen, meditatie en yoga het beste bij. Allemaal manieren om op individueel niveau de Qi levensenergie te sturen, te versterken en op peil te houden en om te zorgen voor een evenwicht tussen lichaam en geest. In deze visie laat je je niet pas behandelen als er problemen of klachten zijn. Een Taoïstisch arts is ook een leraar en deze helpt zijn cliënten om gezond te blijven, zoveel mogelijk op eigen kracht met zelfregulatiemethoden. Er wordt bij voorkeur preventief behandeld met voedingstherapie, kruidengeneeskunde, acupunctuur en massage. In China werden artsen lange tijd slechts betaald als men gezond was en bleef. Bij ziekte werden de betalingen meteen gestaakt totdat men weer was hersteld. Je kunt je voorstellen dat er hierdoor een extreme motivatie was om mensen zo lang mogelijk gezond en in beweging te houden.

In tegenstelling tot het Westerse concept zou je hier meer kunnen spreken van een Work-in in plaats van een Work-out; eigen lichaam, geest en gezondheid staan hierin centraal. Het is niet verbazingwekkend dat we de laatste jaren, waarin we door de hectiek van de huidige Westerse maatschappij, fysiek en mentaal vaak overvraagd worden, deze Oosterse vormen van bewegen steeds meer omarmen.

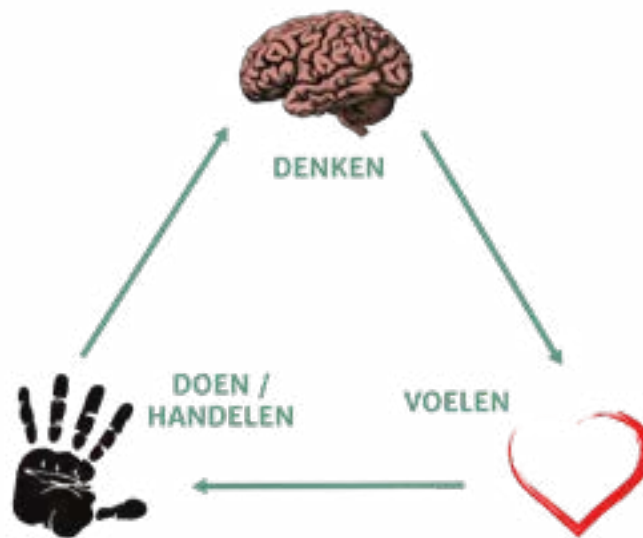
1.6.4 Dualiteit en Balans; de principes van beweging

Wij mensen doen de hele dag indrukken op en op basis hiervan drukken wij ons uit. We zien dit terug in onze lichaamstaal. Ons lichaam laat zien wat we denken, doen en voelen. Als we iets tegen onze zin in doen of onze eigen grenzen over gaan zie je dat terug in de lichaamshouding. Je ademhaling verandert, je verhardt of verstijft, er ontstaan spierspanningen en/of blokkades.

Door iemand bewust te maken van zijn of haar lichaamstaal en hiermee te werken, zet je het lichaamsbewustzijn aan. Je haalt je cliënt uit zijn hoofd en trekt hem als het ware zijn lijf in. De dingen die er zijn kunnen dan 'in-gelijfd' worden en beklijven hierdoor veel beter, het vertrouwen in het eigen lijf en het voelen neemt hierdoor toe. In ons hoofd kunnen we van alles 'goedpraten, analyseren en begrijpen', maar in ons lijf voelen we daadwerkelijk wat er aan de hand is, en wat het met ons doet.

3 Scherder, E. (2017) *Laat je hersenen niet zitten. Hoe lichaamsbeweging je hersenen kan activeren*. Uitgeverij Athenaeum - Polak & van Gennep.

4 Schwitzer, S. (2016), *Vuurman & watervrouw*. Milinda Uitgevers b.v.



Gedurende ons leven ontwikkelen we vaak een voorkeur voor: denken, voelen of doen. Eén of twee aspecten hiervan zijn op den duur vaak meer aanwezig en zetten we vrijwel automatisch als eerste in terwijl het derde aspect vaak 'vergeten' wordt. De balans tussen denken, doen en voelen wordt hierdoor verstoord en op een gegeven moment ga je deze disbalans ervaren.

Voorbeelden:

- Een topsporter kan door training zo 'verharden' en zo vaak over grenzen gaan dat zijn lichaam verdoofd of verhard en hij niet meer goed kan voelen.
- Een wetenschapper kan met zijn brein zoveel raadsels oplossen, maar zit daarbij dagen achter zijn pc, zodat zijn motoriek achteruit holt.
- Een musicus die vanuit gevoel en intuïtie de prachtigste stukken ten gehore brengt, zit dagelijks met zijn hoofd in de wolken en kan hierdoor soms moeilijk aarden.

Er zit dualiteit in alle bewegingen en in alle richtingen die we opgaan. Als we naar iets toe gaan of willen, dan komen we ook ergens vandaan. Oosters gezien is dit het yin en yang concept, de kern van de taoïstische energieleer. Al het leven en alle bewegingen zijn hierop gebaseerd. Yin en yang horen bij elkaar als twee kanten van dezelfde medaille als een positieve en negatieve magneet. Geen van beiden kan zonder de ander bestaan, het geheel draagt altijd beide polen in zich en het éne kan in het andere overgaan. Zo bestaat bewegen bij de gratie van stilstaan en is balans een sleutelwoord in bewegen.

Streven naar balans, wie doet het niet? Balans bestaat bij de gratie van: uit evenwicht zijn. Geen 'in balans' zonder 'uit balans'.

Streven naar totale balans als staat van zijn is onbegonnen werk. Het maakt je star, onbeweeglijk en ook angstig om de balans te verliezen. Balanceren is de vaardigheid om mee te bewegen met veranderende omstandigheden die zich voordoen in jouw leven. Een dynamisch proces wat nooit stopt. Je vorm aanpassen aan de omstandigheden: yin-yang. Zoals vloeibaar water (yin) over gaat in vast ijs (yang) als de temperatuur daalt. Om vervolgens weer vloeibaar water (yin) te worden als de temperatuur stijgt en om op te stijgen als damp (yang) als de temperatuur nog verder oploopt. Om weer terug te keren naar water (yin) als de omstandigheden erom vragen.

Balans is dan ook nooit het doel, balans is een vorm. Een uitingvorm. Een uitingvorm die het midden houdt tussen: 'uit balans' en 'in balans'. En omdat er nooit totale controle bestaat, is balans slechts een momentopname. Je creëert balans door in en uit balans met elkaar in evenwicht te laten zijn. Door te balanceren. En balanceren is een werkwoord en in deze tijd behoorlijk hard werken!

[...]

Sonnevelt wil bijdragen aan kwalitatief goed leven voor iedereen. Dit vraagt om een hoog kwaliteitsniveau. [Lees hier meer](#) over onze kwaliteit.



Oplossingsgericht coachen en voelend bewegen

2.1 Inleiding

In de opleiding beweegcoach maken we gebruik van de methode 'Oplossingsgericht coachen'. Deze methode is licht en optimistisch, heeft een sterke focus op de doelen, heeft oog voor kwaliteiten en wat er al wel lukt, is creatief en zet je gemakkelijk in beweging. Tijdens lesdag 2 ga je coachen met deze oplossingstaal en -vragen.

Ook maak je kennis met voelend bewegen. We bewegen vaak zonder ons lichaam te voelen: omdat ons hoofd al bezig is met de volgende afspraak of omdat we kiezen voor afleiding zoals het luisteren naar muziek of vasthouden aan een hartslagmeting. Hoe zou het zijn om vanuit verbinding met je lichaam in beweging te komen? Op welke manier is dat van invloed op je brein en gevoelsleven? En kun je zo bewegen zinvoller maken?

2.2 Leerdoelen

Na deze les ben je in staat om:

- De oplossingsgerichte coachtechniek toe te passen in gesprekken.
- Probleemtaal en oplossingstaal te herkennen.
- Af te stemmen op je lichaam en voelend te bewegen.
- Te ontdekken welk effect voelend bewegen heeft op je lichaam, brein en gevoelsleven en welk effect dit heeft op je beleving van bewegen.

2.3 Voorbereidingsopdrachten

2.3.1 Opdracht 1: Waar loop jij tegenaan?

Denk eens terug aan twee situaties uit de afgelopen weken waarin iets niet lukte wat je wel wilde of van plan was. Misschien voelde je frustratie, misschien liep je vast. Beschrijf van elk van deze situaties kort wat de situatie was, wat jij deed, wat je dacht en hoe je je voelde.

[...]



Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.

2.4 Opdrachten na de les

2.4.1 Opdracht 1: Oplossingsgericht coachen in de praktijk

Ga met drie proefpersonen in gesprek en pas het oplossingsgericht coachen toe.

Beschrijf van elk gesprek in een kort verslag:

- Wat was de situatie van je proefpersoon?
- Wat leverde het oplossingsgericht coachen op?
- Wat was de reactie van de proefpersoon? Welke feedback kreeg je?
- Hoe heb jij het begeleiden ervaren?
- Wat ging je goed af? Wat wil je nog ontwikkelen? Formuleer een leeractie.

Stuur de opdracht uiterlijk twee werkdagen vóór de volgende lesdag naar beide docenten. Tevens neem je deze op in je portfolio.

2.4.2 Opdracht 2: Boekenclub

Voor de volgende lesdag bespreken jullie het boek 'Intelligent bewegen' van Fabio D'Agata.

Tijdens de sessie gaan jullie in gesprek over de vragen:

- Wat is de relevantie van dit boek voor jou als beweegcoach? Op welke manier zou je met elementen uit dit boek willen en kunnen werken?
- Welke specifieke onderdelen/oefenvormen uit het boek ga je toepassen in je werk als beweegcoach?
- Waar was je het mee oneens, had je vragen over of zou je ter discussie willen stellen?
- Is er een ander relevant boek/artikel wat je gelezen hebt over ditzelfde onderwerp en welke aanvullende (of mogelijk tegenstrijdige) informatie haal je daaruit die je belangrijk vindt voor jouw werk als beweegcoach?
- Geef aan elkaar terug wat het gesprek je heeft opgeleverd.

Maak hiervan een kort verslag van maximaal 0,5 A4 waarin je antwoord geeft op bovenstaande vragen. Boekenclubverslagen neem je op in je portfolio.

[...]

“Hier leer je hoe je mensen fysiek en mentaal in beweging krijgt. Dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. De opleiding wordt gegeven door gedreven en professionele docenten. Veel ruimte voor persoonlijke ontwikkeling in een veilige leeromgeving.”

Audrey

Oud-student Beweegcoach



Beweegcoach

Studieadviseur

Tot zover de proefles van de opleiding
[Beweegcoach](#).

Voor vragen over de opleiding kun je altijd contact
opnemen met onze studieadviseur Jolien Mahler
0418 51 57 82 of stel je vraag direct aan de docenten
tijdens een van onze [open dagen](#).

www.sonneveltopleidingen.nl