

Service document



Lidmaatschap BLCN

Procedure aanmelding accreditatie voor de individuele
leefstijlcoach

2018

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Inleiding	2
1. Algemene informatie	3
1.1 Het beroep leefstijlcoach.....	3
1.2 Kwalificatie leefstijlcoach	4
2. Kerntaken van de leefstijlcoach.....	5
2.1 Beschrijving kerntaken	5
3. Toetsing door BLCN	9
3.1 Toetsing	9
3.2 Toets kerntaak 1 “Gezond leven en gezonde gewoontes”	9
3.3 Toets kerntaak 2 “Coaching”	9
3.4 Toets kerntaak 3 “Gedrag van de leefstijlcoach”	9
3.5 Voorbereiding toetsing.....	10
3.6 Criteria toetsing	10
4. Procedure individuele toetsing	11
4.1 Informatievoorziening	11
4.2 Aanmelding toetsing.....	11
4.3 Toetsing	11
4.4 Beoordeling en certificering	12
4.5 Herkansing	12
4.6 Accreditatiecommissie	12
4.7 Assessoren	13
4.8 Bezwaren	13
4.9 Kosten toetsing.....	13
Bijlage 1: Het profiel van de hbo leefstijlcoach	14
Bijlage 2: Toets 1 “Gezond leven, gezonde gewoontes”	21
Bijlage 3: Toets 2 “Coaching”	22
Bijlage 4: Toets 3 “Gedrag van de leefstijlcoach”	24

Inleiding

De Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN) behartigt de belangen van leefstijlcoaches in Nederland. Wie lid wil worden, 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)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.

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.

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 CPION. 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.

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.

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

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

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

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

Competentiegebied 3: Gedrag van de leefstijlcoach

Kerntaak 3 Het functioneren als professioneel leefstijlcoach.	
Werkproces 3.1. Het professioneel coachen.	
Werkproces 3.2. Het gericht werken aan zelfontwikkeling (b.v. reflectie, methodiek, feedback).	
Vakkennis	<p>Vaardigheden</p> <p>Reflectie gedrag van de leefstijlcoach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan verantwoordelijkheid nemen voor eigen handelen en gedragingen. - 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. - 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. - Behaalt geen geldelijk voordeel door specifieke producten aan cliënten aan te bevelen. - Kan zelfontwikkeling laten zien in manier van handelen en zijn reflecties.

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

3. Toetsing door BLCN

3.1 Toetsing

Kandidaten die geen door de BLCN geaccrediteerde opleiding hebben afgerond, maar wel hbo geschoold zijn en als leefstijlcoach werken, kunnen de individuele accreditatie aanvragen.

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. Deze toets wordt op locatie op de eigen laptop gemaakt. De toetsduur is 60 minuten.
- Een video-opname, waarmee de kandidaat aantoont over de juiste coachingsvaardigheden te beschikken. Bij deze video-opname hoort een mondelinge bespreking op locatie, waarbij een assessor vragen stelt en de authenticiteit van de door de kandidaat getoonde coachingsvaardigheden onderzoekt.
- Een reflectieverslag, waarin de kandidaat zijn of haar functioneren als leefstijlcoach weergeeft, en dat ook op locatie wordt besproken met een assessor.

3.2 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 kandidaat getoetst over leefstijl gerelateerde onderwerpen. Hierbij kan worden gedacht aan: lichaamswaarden, aandoeningen, voeding, beweging, stress, slaap- en ontspanningspatronen, tijd- en energiemangement en de samenhang hiertussen.

3.3 Toets kerntaak 2 “Coaching”

De toets voor kerntaak 2 **coaching** bestaat uit een video-opname van een coachgesprek met een toelichting op de situatie binnen het coachtraject. Het gaat om een opname van maximaal 15 minuten van een live-gesprek tussen coach en cliënt (geen acteur). De opname mag niet groter zijn dan 100 MB.

De toets voor kerntaak 2 omvat ook een gesprek op locatie 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.

3.4 Toets kerntaak 3 “Gedrag van de leefstijlcoach”

Met de toets van kerntaak 3 wordt **het professioneel functioneren als leefstijlcoach** aangetoond aan de hand van een reflectieverslag van maximaal 500 woorden. Uitgaande van het beroepsprofiel met gebruikmaking van de toelichting.

De toets voor kerntaak 3 omvat ook een gesprek op locatie van maximaal 15 minuten met een assessor over het ingestuurde reflectieverslag. Dit gesprek wordt voor administratieve doeleinden (completering van

beoordelingsdossier) opgenomen. Beoordelingscriteria en puntenverdeling zijn als bijlage toegevoegd aan dit document.

3.5 Voorbereiding toetsing

Via <https://blcn.remindotoetsdemo.nl> is een voorbeeld vragenset te zien voor de kennistoets. Daarnaast kan worden gezien hoe de online omgeving eruitziet waar de andere twee toetsonderdelen kunnen worden geüpload. 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 beschikbaar gesteld via onze [website](#).

3.6 Criteria toetsing

Voor afronding van het volledige toetsingstraject gericht op individuele accreditatie, heeft de BLCN 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.
- 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.

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 de BLCN.

4.2 Aanmelding toetsing

Kandidaten kunnen zich via de site van BLCN aanmelden voor individuele accreditatie door het aankopen van de 3 toetsen. Een kopie van het identiteitsbewijs en het hbo-diploma moeten tijdens de aanmelding meegestuurd worden. Beide documenten dienen als 1 bijlage te worden geüpload.

Na de aanmelding, voorafgaande aan de toets ontvang je een brief met de tijdstippen van je toets en informatie over de afnamedag. Tekst uit deze brief is opgenomen als **bijlage 5**.

4.3 Toetsing

De toetsing bestaat uit 3 onderdelen.

De toetsing vindt op één dag plaats, ook als het meerdere onderdelen betreft. Wachtijd tussen de afname van de kennistoets en het gesprek verbonden aan de andere toetsen wordt zoveel mogelijk beperkt, maar kan niet altijd voorkomen worden. De kandidaat krijgt vooraf de tijdstippen van zijn toetsen te horen.

- Het eerste onderdeel bestaat uit 25 multiplechoicevragen en een casus met 5 open vragen. De toets wordt digitaal afgenomen op een door de BLCN aangekondigde plaats en tijd, waar de kandidaat zich voor heeft aangemeld. De kandidaat heeft 60 minuten de tijd om deze toets af te leggen. Kandidaten dienen hiervoor hun eigen laptop mee te nemen. Ook mag een eenvoudige, niet programmeerbare rekenmachine worden gebruikt. 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 video mag niet groter zijn dan 100 MB. Bij deze toets hoort ook een gesprek van maximaal 30 minuten met een assessor over de ingestuurde video met toelichting. Dat gesprek wordt voor administratieve doeleinden (completering van beoordelingsdossier) opgenomen.
- Het derde onderdeel bestaat uit een reflectieverslag van maximaal 500 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 kandidaat meldt zich via de BLCN website aan voor een van de geplande toetsdagen op locatie, waarop hij/zij de kennistoets maakt en het gesprek voert met de assessor, waarin de video, videotoelichting en het reflectieverslag worden besproken. Van dit gesprek wordt een opname gemaakt ter completering van het

beoordelingsdossier. Kandidaten moeten minimaal 15 werkdagen voorafgaand aan hun toetsdag de bestanden van toets 2 en 3 uploaden in het toetsstelsel.

Deze onderdelen hoeven niet op dezelfde dag te worden geüpload en wanneer welk onderdeel wordt geüpload, mag de kandidaat zelf bepalen. Hierbij moet rekening gehouden worden met twee punten:

- De video en de bijbehorende toelichting moeten tegelijkertijd worden geüpload.
- Zodra een toetsonderdeel is gestart, kan dit niet meer onderbroken of gepauzeerd worden.

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 kandidaat kan zich dan opnieuw aanmelden 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 beoordeling wordt na de uitvoering van de kennistoets en de gesprekken met de assessor binnen 3 weken bekendgemaakt.

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

Als bij beoordeling fraude wordt geconstateerd is een toekomstig lidmaatschap van de BLCN uitgesloten.

4.5 Herkansing

Wanneer de kandidaat niet geslaagd is voor een of meerdere onderdelen van de toets, kan binnen zes maanden een herkansing worden aangevraagd. De kandidaat kan zich hiervoor opnieuw aanmelden voor het betreffende toetsonderdeel op de website van BLCN. Eerder behaalde onderdelen vervallen als niet binnen 6 maanden wordt herkanst.

Er zijn geen verdere beperkingen gesteld aan herkansingen: men mag zo vaak herkansen als men wil. Als besloten wordt niet te herkansen, vervallen na zes maanden automatisch alle eerder behaalde onderdelen. Indien men op een later tijdstip toch individueel wil accrediteren, dienen alle toetsonderdelen opnieuw te worden doorlopen.

4.6 Accreditatiecommissie

De BLCN heeft een accreditatiecommissie ingesteld die verantwoordelijk is voor de inhoud en vormgeving van de accreditatie. De accreditatiecommissie wordt gevormd door een voorzitter, een secretariaat en (minimaal) 2 assessoren.

De accreditatiecommissie heeft de volgende verantwoordelijkheden binnen de BLCN:

- Zij is het aanspreekpunt voor en onderhoudt contacten met relevante opleidingsinstituten;
- Zij is verantwoordelijk voor het beleid over toetsing (toetsmatrijs, beoordeling en de toetsvragen);
- Zij houdt de opleidingsontwikkelingen 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 draagt zorg voor het beleid en de administratie voor de verplichte bij- en nascholing voor leden, ten behoeve van het behoud van de kwalificatie;
- Zij behandelt bezwaren die via accreditatie@blcn.nl worden ingediend.

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 Bezwaren

Bezwaren worden behandeld door de bezwarencommissie, bestaande uit de voorzitter en een lid van de accreditatiecommissie. Bezwaar maken tegen de uitslag kan via een e-mail naar accreditatie@blcn.nl.

4.9 Kosten toetsing

Er zijn kosten verbonden aan het accreditatieproces. De kosten per toetsonderdeel zijn in 2018:

Toetsonderdeel 1 (kennistoets) € 95,- exclusief 21% btw

Toetsonderdeel 2 (coachingstoets) € 230,- exclusief 21% btw

Toetsonderdeel 3 (reflectie-opdracht) € 150,- exclusief 21% btw

Na betaling van de toets(en), is de aanmelding 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, 2012³). 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

³ 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 Kaljouw⁴.

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 aanbrengeen.
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.

⁴ 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 energimanagement. 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^e, 2^e en 3^e 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 en een casus met 5 open vragen. 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 60 minuten de tijd om alle vragen te beantwoorden (multiplechoicevragen én open vragen).
- Na 60 minuten geeft de toezichthouder het signaal dat de toets is afgerond en worden de resultaten opgeslagen door de kandidaat zelf.
- Voor niet ingevulde antwoorden worden geen punten toegekend.

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.

Bijlage 3: Toets 2 “Coaching”

Opdracht:

Maak een video-opname van een coachgesprek van minimaal tien tot maximaal vijftien minuten met één van jouw cliënten. Het gaat om een volledig gesprek, waarin alle relevante onderdelen van een coachgesprek de revue passeren. 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 onderstaand) en lees de voorwaarden zorgvuldig door voorafgaand aan de opname.

Toelichting met betrekking tot de gemaakte video-opname:

1. Beschrijf kort de situatie van het coachtraject (relevante informatie).
2. Beschrijf de hulpvraag van jouw cliënt.
3. Beschrijf waar je in het proces bent met jouw cliënt.
4. Beschrijf het doel van het opgenomen gesprek met jouw cliënt.

De toelichting mag maximaal 250 woorden beslaan en dient in het daarvoor bestemde veld in het toetsysteem te worden geschreven. De video-opname kan worden geüpload in het systeem en mag niet groter zijn dan 100 MB.

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).
- 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.

Criteria:

In het onderstaande overzicht vind je de beroepsvaardigheden die van jou als leefstijlcoach verwacht worden. Om te kunnen slagen voor deze opdracht is het van belang te laten zien dat je onderstaande vaardigheden beheerst.

Beroepsvaardigheden		Max. punten
B1	Een professionele vertrouwensrelatie opbouwen	
	<i>Laat zien dat hij/zij verbinding aangaat met de cliënt (contact), verplaatst en inleeft in de cliënt, uitgaat van gelijkwaardigheid (respect en empathie) en eigen grenzen binnen de relatie aangeeft en bewaakt.</i>	1
B2	Zich verplaatsen in de rol van coach	
	<i>Laat zien dat hij/zij zich bewust is van eigen waarden, overtuigingen en gedrag, geeft de cliënt ruimte en ontwikkelingsgerichte feedback.</i>	1
B3	Hanteren van gesprekstechnieken	
	<i>Laat door het samenvatten op verschillende niveaus zien dat hij/zij analytisch kan luisteren, relevante open vragen kan stellen én doorvraagt (LSD), kan een gesprek structureren (GROW)</i>	1

B4	Het ontwikkelingsproces van de cliënt centraal stellen	
	<i>Hij/zij concentreert zich op krachten en mogelijkheden van de cliënt, stuurt om doelen en wensen te concretiseren, coacht met het ontdekken en benoemen van gedachtenpatronen, laat de cliënt eigen verantwoordelijkheid te nemen en stimuleert om zijn/haar eigen stappen te bepalen, herkent en vermindert verstoringen in het leerproces (coachbaarheid) en stemt interventies en tempo af op de cliënt.</i>	1
B5	Omgaan met weerstanden	
	<i>Hij/zij herkent, accepteert, bespreekt weerstand en buigt deze om.</i>	1
B6	Planmatig werken	
	<i>Hij/zij analyseert de casus, past effectieve interventie toe en maakt afspraken (SMART) en werkt doel/resultaatgericht.</i>	1

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
- Een toelichting op de situatie van het coachtraject (maximaal 250 woorden) in te voeren in het daarvoor bestemde veld in het toetssysteem.

De video dient ter beoordeling **digitaal** geüpload te worden in het toetssysteem en mag niet groter zijn dan 100 MB. De video maakt onderdeel uit van de beoordeling. De toelichting wordt niet beoordeeld.

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.

Bijlage 4: Toets 3 “Gedrag van de leefstijlcoach”

Opdracht:

Beschrijf in maximaal 500 woorden een reflectie op jouw functioneren als leefstijlcoach. Het is belangrijk dat je compleet, maar kort en bondig bent.

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.

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.

Beroepsvaardigheden		Max. punten
C1,2,3	Kan reflecteren op zijn eigen gedrag, richting cliënt en richting derden.	
	<i>Kan zich in zijn rol als coach losmaken van eigen overtuigingen en oordelen en zich open opstellen</i>	2
	<i>Neemt verantwoordelijkheid, kan zichzelf een spiegel voorhouden en staat open voor feedback</i>	2
	<i>Kent eigen kwaliteiten en valkuilen in het coachproces</i>	2
	<i>Laat zien dat hij/zij integer en vertrouwelijk omgaat met informatie van de cliënt</i>	2
	<i>Kan zijn rol als coach duidelijk maken naar de cliënt en zich daarnaar gedragen</i>	2
	<i>Kent zijn rol als coach in relatie tot derden</i>	2
C4	De coach maakt een plan van aanpak en beschrijft hoe hij/zij aan zijn ontwikkelpunten gaat werken.	
	<i>Kent zijn eigen ontwikkelpunten</i>	2
	<i>Zet de ontwikkelpunten om in een helder plan van aanpak</i>	2
	<i>Beschrijft volgens de SMART methodiek welke stappen er het komende jaar genomen worden om zich te ontwikkelen</i>	2

In te leveren:

Om kerntaak 3 “jij als leefstijlcoach” te toetsen heeft de accreditatiecommissie van jou een reflectieverslag nodig. In het systeem heb je de mogelijkheid het reflectieverslag direct te maken in het daarvoor bestemde vrije veld. We raden je aan om het ook in een document voor jezelf te bewaren, bijvoorbeeld om het gemakkelijk te kunnen meenemen naar het gesprek met de assessor.

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.

Bijlage 5

Nadat je je aangemeld hebt voor een van de toetsdagen, ontvang je het tijdstip van je toetsen in een mail met de onderstaande tekst:

Benodigde materialen:

- Neem je eigen laptop mee voor het maken van de theorietoets
- Breng een niet programmeerbare rekenmachine mee (telefoon mag niet gebruikt worden)
- Neem de video en het reflectieverslag mee voor het toelichtingsgesprek met de assessoren
- Neem je inloggegevens mee die eerder zijn toegestuurd. Deze heb je nodig voor het afleggen van de theorietoets.

Tijdens het maken van de theorietoets (meerkeuzevragen) is er mogelijkheid voor het maken van opmerkingen bij de vragen. De meerkeuzevragen worden geautomatiseerd beoordeeld, eventuele opmerkingen tellen niet mee in de beoordeling maar worden later gebruikt voor evaluatie van de vragen. Ervaring leert dat het goed is om de meerkeuzevragen vlot te maken, in ongeveer 30 minuten, zodat er voldoende tijd over is voor het maken van de casus. Beide toetsonderdelen leveren maximaal 25 punten op.

Het gesprek over de video en het reflectieverslag vindt uiteraard alleen plaats als deze tijdig zijn aangeleverd. Tijdig betekent: minimaal 15 werkdagen voorafgaande aan de toetsdatum.

De toetsen worden afgenomen op het kantoor van Visiom. Zij zijn gevestigd aan de Barchman Wuytierslaan 10 in Amersfoort. Rondom het gebouw is er ruim voldoende (betaalde) parkeermogelijkheid. Ook met het Openbaar Vervoer is het goed bereikbaar: het kantoor ligt tegenover het Centraal Station Amersfoort.

Helaas zal er voor een aantal kandidaten wachttijd zijn tussen het maken van de schriftelijke toets en het gesprek met de assessor. Er kan niet gegarandeerd worden dat er wachtruimte beschikbaar is in het gebouw, echter in de directe omgeving zijn er voldoende gelegenheden.