

# Opleiding FitStap coach

De opleiding tot FitStap coach is opgedeeld in modules. Per module worden competenties omschreven voor de FitStap coach die ervoor zorgen dat de FitStap deelnemer het benoemde resultaat kan behalen.

De opleiding FitStap coach bestaat uit de volgende modules:

- Bewegen
- Cognitieve fitness
- Mental coaching
- Gezonde voeding
- Chronische aandoeningen

## Bewegen

De kern van het programma richt zich op (meer) bewegen. Tijdens de groepstraining ervaren deelnemers de positieve elementen van wandelen en worden ze uitgedaagd om hun grenzen te verkennen en te verleggen. Het groepsproces tijdens de wandeltraining is een belangrijk onderdeel om de motivatie te activeren om vol te houden. Als een deelnemer lijdt aan een chronische aandoening, zal meer bewegen een positief effect hebben op de aandoening en eventueel het medicijngebruik.

Bewegen komt terug in het programma:

- in de wekelijkse groepsles, gericht op het verbeteren van de techniek;
- tijdens het ervaren van een interval- en een duurtraining;
- met een wekelijkse leefstijltip.

De FitStap coach

- houdt rekening met persoonlijke verwachtingen en motieven van deelnemers;
- stemt af op het niveau van de deelnemers;
- leert en verbetert de techniek en wandelhouding van de deelnemers;
- organiseert de groepsles efficiënt, stemt de les af op de omstandigheden en kiest een passende omgeving behorend bij het doel van de les.

Met als resultaat dat de FitStap deelnemer:

- grenzen en beperkingen ontdekt van zijn eigen lichaam en deze kan verleggen;
- op zijn eigen niveau kan deelnemen aan de groepsles;
- plezier heeft in het bewegen, successen gezamenlijk viert en kan reflecteren op het gewenste resultaat en de haalbaarheid van eigen doelen.

## Cognitieve fitness

Via korte oefeningen die zijn gericht op specifieke cognitieve vaardigheden, worden de deelnemers zich bewust van de positieve effecten van bewegen op de hersenen. Tijdens deze oefeningen wordt er veel gelachen en ervaren deelnemers dat ze door veel oefening snel tot verbetering van hun uitvoering komen. Oefenen en herhalen zorgen ervoor dat de verbindingen in de hersenen sterker worden. Door nieuwe vaardigheden te leren houd je je hersenen betrokken en uitgedaagd, waardoor er nieuwe neurale verbindingen gebouwd worden en je cognitieve functies verbeterd worden.

Er worden drie items behandeld:

1. Concentratie (focus)
2. Reactievermogen
3. Inhibitie

Cognitieve fitness komt terug in het programma:

- in de wekelijkse groepsles met korte oefeningen van 5-10 minuten;
- als een individuele opdracht die thuis wordt uitgevoerd;
- met een wekelijkse tip.

De FitStep coach:

- daagt de deelnemers uit tot nieuwe motorische handelingen die ogenschijnlijk eenvoudig lijken, maar toch complex zijn;
- legt positieve effecten uit die beweging en uitdaging op de hersenen hebben;
- is in staat om de bijbehorende set van oefeningen, gericht op specifieke cognitieve vaardigheden, steeds beter uit te voeren.

Met als resultaat dat de FitStep deelnemer:

- plezier heeft in beweging en een positieve ontwikkeling in het groepsproces ervaart;
- zijn motorisch handelen verbetert;
- de invloed van hersenactiviteit op de motoriek activeert.

## Mental coaching

De begeleiding van het veranderproces van de deelnemer tot een gezonde leefstijl is cruciaal. De FitStep coach speelt een belangrijke rol in het creëren van een 'veilige en stimulerende omgeving' waarin de deelnemer wordt uitgedaagd om zijn automatismen uit te schakelen en terug te gaan naar de basis.

Mental coaching komt terug in het programma:

- tijdens het groepsgesprek waarin je terugblijkt en vooruitkijkt met de groep;
- als wekelijkse opdracht die de deelnemer thuis in 15 minuten uitvoert;
- met een wekelijkse tip, passend bij de individuele opdracht.

De FitStap coach:

- heeft kennis van psychologische processen en blokkades die optreden bij de verschillende fases van gedragsverandering;
- heeft kennis van gewoontevorming en kan strategieën toepassen die de deelnemer helpen gedragsverandering te realiseren;
- kan motivatieprocessen van FitStap deelnemers en de mogelijke tegenslagen daarin begrijpen en kan langdurige motivatie stimuleren;
- biedt praktische handvatten voor het stellen van doelen.

Met als resultaat dat de FitStap deelnemer:

- reflectie activeert om inzicht te krijgen in zijn eigen gedrag;
- gedragsverandering activeert wat zich uit in meer bewegen en gezond(er) eten, waarbij plezier de boventoon voert in het aangaan van het veranderingsproces;
- in een 'veilige en stimulerende omgeving' wordt uitgedaagd om zijn automatismen uit te schakelen en terug te gaan naar de basis.

## Gezonde voeding

Met kennis van gezonde voeding is het gemakkelijker om op het ideale gewicht te blijven en de kans op aandoeningen als hart- en vaatziekten en diabetes te verkleinen. Onderwerpen die binnen de module Gezonde voeding aan bod komen, zijn onder andere: de Schijf van Vijf, koolhydraten/vetten/eiwitten, vocht, voeding tijdens het wandelen, vitamines en mineralen.

Gezonde voeding komt terug in het programma:

- tijdens het groepsgesprek aansluitend aan de groepstraining, waarin je terugblijkt en vooruitkijkt met de groep op de individuele opdrachten;
- als wekelijkse opdracht die de deelnemer thuis in 15 minuten uitvoert;
- met een wekelijkse tip, passend bij de individuele opdracht.

De FitStap coach

- heeft voldoende kennis van gezonde voeding om de geplande thema's inhoudelijk te behandelen;
- kan met behulp van motivational interviewing FitStap deelnemers laten reflecteren op hun eigen voedingsgedrag;
- kan op basis van reflectie en vragen van FitStap deelnemers adviezen formuleren.

Met als resultaat dat de FitStap deelnemer:

- bewuste, verstandige keuzes maakt bij het bepalen van zijn dagelijkse voeding;
- het aantal calorieën in relatie tot het bewegen beter afstemt;
- keuzes in voeding varieert en evenwichtige keuzes maakt met betrekking tot de Schijf van Vijf.

## Chronische aandoeningen

Het programma FitStap richt zich op een doelgroep die veelal één of meer chronische aandoeningen heeft. Het creëren van een veilige en stimulerende omgeving is belangrijk voor deze doelgroep. Het is van belang om als coach te weten welke impact bewegen heeft op de aandoening en vice versa.

De FitStap coach:

- heeft kennis van de medische aspecten van de chronische aandoening; overgewicht, diabetes, hart- en longproblemen, artrose;
- heeft begrip voor de psychosociale last die het inactief, ziek of zwaar zijn met zich meebrengt;
- geeft de training zodanig vorm dat blessures en uitval voorkomen worden ;
- weet hoe te handelen als een deelnemer een probleem ervaart t.a.v. zijn aandoening, bijvoorbeeld een hypo als diabetespatiënt.

Met als resultaat dat de FitStap deelnemer:

- de groepstraining en zelfstandige training met vertrouwen uitvoert;
- op zijn eigen niveau en intensiteit deelneemt.