

BLCN Beroepsprofiel

Ik geef mezelf een beoordeling van cijfer 1 tot 3.

1 : Geen ervaring, kan het niet

2 : Kan het wel, maar vind het beter kunnen

3 : Vind dat ik dit goed beheers.

April 2023

Juni 2023

A. Competenties gezond leven en gezonde gewoontes			StaVaZa - nulmeting	Ontwikkeling - Acties
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	2	3: Doordat ik dit 3x heb gedaan heb ik het idee dat ik nu best goede vragen stel om het antwoord te krijgen die ik zoek.
		Basistesten uitvoeren die inzicht geven in de gezondheid en fitheid van de cliënt	1/2	2/3: Hierin heb ik mij zeker verbeterd, omdat ik nu een paar keer het vetpercentage heb mogen uitrekenen. Wel denk ik dat dit nog steeds beter en soepeler kan.
		Ontvangen informatie over gezondheid en leefstijl analyseren en ordenen op een voor de cliënt begrijpelijke wijze	1	2/3: Ik kan nu veel beter de ontvangen informatie filteren en het begrijpelijk vertellen aan mijn coachees.
		De cliënt begeleiden in het kiezen van verbeterstappen naar aanleiding van de geanalyseerde informatie en daar een ordening in aanbrengen	1	2: Hierin heb ik veel sprongen gemaakt, maar ik ben van mening dat dit nog beter kan.
2.	De hbo leefstijlcoach heeft een praktijk-geïntereerde biologische/medische basiskennis over leefstijlgerelateerde onderwerpen. Hij heeft	Relevante lichaamswaarden in het kader van overgewicht, voeding, stress en beweging.	1/2	2/3: Ik kan nu redelijk goed filteren welke waarden belangrijk zijn om rekening mee te houden.
		De stofwisseling (vetverbranding, glucosestofwisseling, invloed van stress).	1	2: Over vetverbranding en invloed van stress hebben we veel les gehad, helaas hebben we niet veel les gehad over de glucose stofwisseling.

	in ieder geval basiskennis over:	Het in balans houden of uit balans raken van het hormoonstelsel, gekoppeld aan voeding, bewegen, stress/ontspanning en slaap.	1	1/2: Dit is wel iets omhoog gegaan, maar ik denk dat hier nog zeker wat te leren valt voor mij.
		Lichamelijke en hormonale veranderingen in verschillende levensfasen.	1	1: Hier hebben we het niet heel duidelijk over gehad. Hier zou ik me dan nog echt meer in moeten verdiepen.
		Neurobiologie (invloed van hersenwerking op welk gedrag mensen vertonen en hoe je dat kunt beïnvloeden).	2	2: Door de module coaching en gedrag heb ik hier veel sprongen in kunnen maken, maar het gedrag van de mens blijft lastig. Dus ook op dit gebied kan ik nog wat leren.
		De kenmerken van leefstijlgerelateerde aandoeningen (met name obesitas, diabetes, harten vaatziekten, spier- en gewrichtsaandoeningen, slaapapneu) en de mogelijkheden om die met leefstijl te beïnvloeden.	1/2	2: Deze aandoeningen zijn zeker aan bod gekomen tijdens de minor en hier heb ik dan ook meer verstand van gekregen. Wel blijf ik dit onderdeel lastig vinden.
		De samenhang tussen leef- en slaappatroon, voeding, stress en overgewicht.	1	2/3: Hier heb ik hoge sprongen in gemaakt. Ik weet nu beter wat de samenhang is tussen voeding, beweging en slaap & ontspanning. Ik zou hier nu ook betere adviezen over kunnen schrijven.
		Signaleren van medische problemen waarvoor de cliënt doorverwezen moet worden.	1	3: Ik heb het idee dat ik dit nu goed kan inschatten.
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.	2	2: Ik heb wel meer geleerd over voeding in relatie tot gezondheid, maar ik kan hier echt nog wel meer over leren.
		Basiskennis voedingsleer.	1/2	3: Dit heb ik wel degelijk onder de knie.
		Kennis over het afstemmen van energie-inname op het activiteitenpatroon.	2	3: Ik kan nu de PAL-waarde beter inschatten en kan dit ook koppelen

				aan het energie-inname van een persoon.
4.	De hbo leefstijlcoach kan een individueel voedingspatroon ontwerpen en beoordelen. Hij kan in ieder geval:	Een voedingsanalyse uitvoeren.	1/2	2/3: Doormiddel van de app mijn eetmeter heb ik dit ook veel beter kunnen doen. Ik kan ook beter filteren wat wel en niet relevant is.
		Gezonde en ongezonde kenmerken aanwijzen in een individueel voedingspatroon.	2	2/3: bovenstaande geldt hier ook voor.
		Een globaal voedingsadvies formuleren op basis van de kenmerken van een individu.	1/2	2/3: Dit is nu best goed geslaagd, al zeg ik het zelf. Natuurlijk zijn er nog wel wat verbeterpunten.
		Feiten en fabels over voeding onderscheiden.	1	2: Na de les van voeding hierover kan ik dit beter onderscheiden. Ondanks dat dit via het internet soms nog moeilijk is.
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.	2	3: Door deze minor heb ik hier veel meer inzicht in gekregen.
		Belangrijke aandachtspunten bij beweegplannen voor volwassenen, ouderen en kinderen	2	2/3: Ook op dit gebied heb ik sprongen gemaakt, zoals valpreventie bij ouderen en HITT training bij kinderen.
		De belastbaarheid bij lichamelijke activiteit.	2	3: Dit gaat nu al zoveel beter dan dat het was.
		Bewegen in relatie tot lichamelijke beperkingen, ziekten en aandoeningen.	1/2	2: Al hebben we het hier niet heel expliciet over gehad, heb ik hier wel meer over geleerd doormiddel van onderzoek.
		Een globaal beweegplan formuleren op basis van de kenmerken van een individu.	2	3: Dit is nu zoveel beter dan eerst. Ik denk dat dit al best goed gaat.
6.	De hbo leefstijlcoach kan een individueel slaap- en ontspanningspatroon	De invloed van slaap en ontspanning op de gezondheid;	1/2	3: Na de lessen heb ik dit zo goed in de gaten dat ik snap dat je zonder slaap mee te nemen niet een goed plan zou kunnen schrijven.

	beoordelen en adviezen hierover geven. Hij heeft in ieder geval kennis van:	De kenmerken van een goed ontspanningspatroon;	1	2/3: Doormiddel van de lessen kan ik dit veel beter herkennen.
		Helpende en storende factoren bij slaap	1	2: Na aanleiding van het hoorcollege hierover kan ik deze factoren veel beter herkennen.
7.	De hbo leefstijlcoach heeft een globale kennis over verslaving. Hieronder valt in ieder geval:	Het herkennen van verschijnselen;	1	1/2: Tijdens de les over rode vlaggen hebben we het hier wel over gehad, maar ik zou het niet nu makkelijk kunnen herkennen.
		De eigen grenzen/beperkingen kennen en weten hoe te verwijzen.	1	2: Ik kan nu veel beter aangeven of ik iemand wel of niet kan begeleiden en of die andere hulp nodig heeft.
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.	2	2/3: Het is nu veel makkelijker om de aandacht te focussen op hetgeen wat belangrijk is.
		Methodieken voor de gewaarwording van fysieke, mentale en emotionele reacties bij jezelf.	1/2	2: Ik kan nu veel beter inzien welke reacties die ik heb goed of slecht zijn en wat ik met deze reacties kan doen.
9.	De hbo leefstijlcoach heeft kennis en vaardigheden op het gebied van stressmanagement. Hieronder valt in elk geval:	Inzicht in symptomen van (overmatige) stress.	2	2/3: Ik zie nu veel beter in wat stress is en welke symptomen dit heeft.
		Inzicht in het ontstaansproces van stress.	1	2: Hier hebben we het niet heel uitgebreid over gehad. Maar op globaal niveau heb ik hier wel meer inzicht in gekregen.
		Kennis over de werking van het brein in relatie tot stress en ontspanning.	1	2: Hier hebben we wel lessen over gehad. Ik heb hier dus nu wel wat meer kennis over.
		Kennis over en vaardigheid in het toepassen van ontspanningsoefeningen.	1	2/3: Na aanleiding van de werkcolleges kan ik dit veel beter toepassen in de praktijk.
10.	De hbo leefstijlcoach heeft kennis en	Kennis over veel voorkomende oorzaken en symptomen van energiegebrek.	1	2/3: Het is mij na de lessen veel duidelijker geworden wat eventuele

vaardigheden op het gebied van tijd- en energiemangement. Hieronder valt in elk geval:			oorzaken en symptomen zijn van te weinig energie.
	Inzicht in basale time management principes.	1	2: Het is nu makkelijker om de principes toe te passen in de praktijk.
	Inzicht in het bewaken van de balans tussen inspanning en ontspanning.	2	3: Ik zie nu het belang hiervan beter in waardoor het bewaken ervan ook beter is.

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.	2	3: Na het gesprek met mijn coachee over de weegschaal heb ik hier veel meer vertrouwen in dat het goed gaat.
		Integer zijn voor, tijdens en na de contacten met de cliënt.	2	2: ondanks dat ik nu beter weet hoe belangrijk het is om integer te zijn denk ik dat ik hier op nog steeds kan verbeteren.
		Zich kunnen verplaatsen en inleven in de cliënt.	2	2/3: Hierin heb ik me wel verbeterd, maar ik heb ook leren inzien dan afstand houden van de cliënt op emotioneel vlak heel belangrijk is.
		Effectief kunnen communiceren.	2	2/3: Hier ben ik ook zeker op vooruit gegaan.
		Je eigen grenzen binnen de relatie aangeven en bewaken.	1/2	2/3: Zoals eerder vermeld ben ik hier ook meer ingegroeid.
		Kunnen zien en bespreekbaar maken wanneer doorverwijzing van de deelnemer aan de orde is;	1	2: Zoals eerder besproken is kan ik nu sneller aangeven wanneer ik niet meer iemand kan helpen vanwege eventuele rode vlaggen.

		Het goede voorbeeld geven in houding en gedrag.	2	2: Ondanks dat ik nu weet wat je beter wel en niet kan doen weet ik niet of ik altijd de perfecte houding heb.
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.	2	2/3: Hier ben ik me na de lessen meer bewust van geworden.
		Onthechten van eigen antwoorden en ideeën.	1	2: Hierop heb ik me wel verder op ontwikkeld maar het kan altijd beter.
		Uitgaan van gelijkwaardigheid.	2	3: Nog steeds ben ik van mening dat iedereen gelijk is en iedereen dezelfde behandeling verdient.
		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).	2	3: Hierin ben ik wel veel gegroeid. En ik kan het nu makkelijker los laten als er iets met mij wordt gedeeld.
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.	2	3: Ik heb het nu een aantal keer gedaan en ik heb het idee dat ik wel de goede vragen stel om een zo goed mogelijk plaatje van iemand te krijgen.
		Vragen stellen en doorvragen.	2	2/3: Hierop ben ik ook vooruit gegaan ik vind het nu veel makkelijker om te bepalen welke vragen ik moet stellen.
		Actief luisteren.	2	2/3: Hierin heb ik ook stappen gemaakt. Zo ben ik beter geworden in het handelen op wat er wordt verteld en hoe iets wordt verteld.
		Analytisch luisteren en samenvatten op verschillende niveaus.	2	2: Ondanks dat ik veel gesprekken heb gevoerd kan ik niet zeggen dat ik daadwerkelijk veel sprongen voor uit heb gemaakt.

		Het verschil weten tussen feit en interpretatie.	1/2	2: Dit kan ik nu veel makkelijker herkennen.
		In het hier-en-nu werken.	2	2/3: Dit is nu veel makkelijker geworden na het hebben van de meerdere gesprekken.
		Ruimte geven	2	2/3: Ik kan nu veel beter iemand de ruimte en tijd geven om antwoord te geven.
		Ontwikkelingsgericht feedback geven.	2	2/3: Na aanleiding van de vele ontvangen feedback weet ik nu beter wat voor feedback beter werkt en wat niet. Dit neem ik dan ook mee in mijn eigen feedback.
		Vaardigheid in het opstellen van een leercontract waarin de cliënt zijn leerdoelen vastlegt en zich eraan committeert.	1	2/3: Dit is nog niet perfect, maar het is doormiddel van de opdracht van coaching & gedrag wel veel beter geworden.
		Helder rapporteren.	2	2: Hier hebben we niet echt les in gehad maar om het mezelf wel makkelijker te maken heb ik me hierin wel ontwikkeld.
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.	2	3: Na 3 jaar opleiding kan ik eindelijk zeggen dat ik dit veel makkelijker vind en dat ik het ook snap.
		Teleurstellingen signaleren en bespreekbaar maken.	1/2	2: Zoals het gesprek met de weegschaal is dit veel beter geworden.
		Relevante kennis over neurobiologie (wilskracht, drijfveren).	1	1/2: Hier hebben we niet veel les over gehad, maar ik kan het wel beter herkennen.
		De cliënt kunnen stimuleren, uitdagen en inspireren.	1/2	2/3: Hierin heb ik grote sprongen gemaakt. Ik kan nu veel makkelijker

				mijn cliënt enthousiasmeren en stimuleren.
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.	2	2/3: Dit is mij na de lessen en de gesprekken veel duidelijker geworden en ik kan dit dus ook helderder scheppen.
		Stimulans en acceptatie combineren.	2	2/3: Dit is veel makkelijker geworden na de gesprekken.
		Patronen ontdekken en benoemen (o.a. belemmeringen en krachtbronnen).	1/2	2: Dit is door de gesprekken en het bespreken van de casussen in de les wel makkelijker geworden.
		Signaleren of de cliënt wel of niet bij zichzelf blijft en hier adequaat mee omgaan.	1	2: Hierin ben ik zeker gegroeid als ik het vergelijk met voordat ik gesprekken had gevoerd.
		Verschillende dimensies herkennen en aandacht geven: lichamelijk, energetisch, emotioneel, cognitief, spiritueel.	1/2	2: Ik kan nu beter de houding inschatten van mijn coachees.
		Nieuwe of andere perspectieven laten zien aan de cliënt.	1	2/3: Doormiddel van de opgedane kennis kan ik dit makkelijker laten zien aan de cliënten.
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.	1/2	2/3: zoals eerder vermeld ben ik heir ingegroeid.
		Structureren	2	2/3: Ik kan nu beter een gesprek een structuur geven waardoor het gesprek gemakkelijker verloopt.
		Toetsen of de doelen/acties van de cliënt passen bij zijn situatie en voorkeuren	2	2/3: Hierin heb ik zeker stappen gemaakt. Dit vooral door de meerdere gesprekken en lessen.
		Veranderingen van de 1e , 2e en 3e orde herkennen: 1. Meer of minder van hetzelfde doen, 2. De procedure aanpassen, 3. Andere uitgangspunten kiezen	1/2	2: Hier hebben we niet veel over geleerd, maar ik heb het vermoeden dat ik dit nu wel beter zou kunnen.

		Timen en doseren van interventies.	2	2/3: Ik weet nu beter dat je de interventies beter kan verspreiden dan alles in 1 keer te doen.
		De cliënt zijn eigen stappen laten bepalen en daar verantwoordelijkheid voor laten nemen.	2	3: Dit vond ik achteraf veel makkelijker dan gedacht. Ik vind het namelijk ook belangrijk dat het gebeurt.
		(Gezamenlijk) vastleggen van heldere afspraken, waarin ook het vinden van de benodigde hulp(middelen) is verwerkt.	2	2/3: Het vastleggen van afspraken is mij ook beter afgegaan dan verwacht.
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	2	2/3: Ik weet nu beter hoe ik met de weerstand van de cliënt kan omgaan.
		De betekenis van weerstand inzien	2	3: Ik zie nu goed in wat weerstand inhoudt.
		Weerstand bespreekbaar maken	2	3: Ik kan nu makkelijker over de weerstand praten.
		Weerstand ombuigen	1	2/3: Weerstand ombuigen blijft lastig maar ik ben er wel degelijk op vooruit gegaan.
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;	1	2: Hierop ben ik wel vooruit gegaan. De reden hiervan is dat we hier verschillende lessen over hebben gehad.
		Planmatig werken	2/3	3: Het gaat me nu veel gemakkelijker af om op een planmatige manier te werken.
		Verstoren herkennen en verminderen in het leerproces	1/2	2: Het is nu veel makkelijker om verstoren te herkennen en hier dan ook het gesprek over aan te gaan.

		Rekening houden met de verschillende niveaus bij veranderprocessen: gedrag – omgeving – mentaal – emotioneel – fysiek	1	2/3: Na aanleiding van de vele lessen hierover kan ik hier gemakkelijker rekening mee houden.
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	2	3: Het is na de vele gesprekken en plannen opstellen gemakkelijker geworden om het af te stemmen op de cliënt.
		Het toepassen van verschillende werkvormen, passend bij de leerstijl van de cliënt	2	2/3: Hier ben ik ook op vooruit gegaan. Het gaat me nu beter af om de verschillende werkvormen te passen bij de leerstijl van de coachee.
		Aanpassen van je taalgebruik en gedrag aan de stijl van de cliënt, zonder daarbij jezelf te verliezen.	2	2/3: Het is mij in de laatste gesprekken beter af gegaan om dit te veranderen dan in het begin.
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.	2	2/3: Ik kan momenteel beter gericht feedback vragen dan in het begin.
		Feedback ontvangen.	2/3	3: Ik heb veel feedback ontvangen om zo mijn eigen proces in kaart te brengen.
		Paradigma's: 'alles is maakbaar' versus 'je verhouden tot wat er is'.	1	2: Ik kan nu beter bedenken wat er allemaal nog meer kan dan alleen focussen op wat er is. (oplossingsgericht)
		Bewustzijn van voorbeeldfunctie.	1/2	2/3: Ik ben me bewuster geworden van mijn voorbeeldfunctie als leefstijlcoach.
11.	De hbo leefstijlcoach is in staat helder aan opdrachtgevers, cliënten en andere zorgverleners te	Plan van aanpak en evaluatie formuleren.	2	2/3: Dit is mij veel beter afgegaan dan eerst. Dit zie je terug bij mijn stage.
		Samenvatten en tot de kern komen.	2	2/3: Veel beter dan eerst. Hier heb ik me echt op ontwikkeld.

	rapporteren over het plan van aanpak, de voortgang en resultaten. Hieronder vallen op zijn minst de volgende vermogens:	Foutloze teksten schrijven/aanleveren.	2/3	3: Mijn Nederlandse taal is veel beter geworden
		Zorgen voor een goede verslaglegging/dossiervorming.	2/3	3: Ik kan nu beter de relevante informatie noteren. Waar behalve ik ook andere mensen mee aan de gang kunnen.

C. De gedragscompetenties van de hbo leefstijlcoach				
1.	De hbo leefstijlcoach is professioneel	Hij neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen handelen en gedragingen. Hij houdt in het oog dat de cliënt geen afhankelijkheid ten opzichte van hem ontwikkelt.	2	2/3: Ik hou nu beter in de gaten dat ik de cliënten de juiste behandeling geef waardoor ze niet afhankelijk van mij worden.
		Hij gaat integer, vertrouwelijk 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.	2/3	3: Ik let heel goed op de privacy regels en wat ik wel en niet kan vermelden in mijn dossiers.
		Hij stelt de verwachtingen van de coaching vast samen met de cliënt en leeft deze na.	2	3: Ik vind samenwerken aan een plan voor een cliënt heel belangrijk omdat de cliënt het plan uiteindelijk moet uitvoeren.
		Hij is in staat te achterhalen in hoeverre een cliënt coachbaar is.	1/2	2: Ik ben er beter in geworden om te achterhalen of ik wel of niet de cliënt kan coachen.
		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.	1/2	2/3: Ik kan nu makkelijker mijn gedrag aanpassen om er op die manier voor te zorgen dat de cliënt de juiste behandeling krijgt.
		Hij reageert op de emoties van de cliënt zonder daar zelf persoonlijk betrokken bij te raken.	1/2	2: Dit is nog steeds niet mijn sterkste kant, maar ik ben er wel wat op vooruit gegaan.
		Hij kent de grenzen van zijn eigen professionele kunnen en verwijst indien van toepassing de cliënt door en/of beëindigt het coachingstraject indien nodig.	2	2: Zoals eerder vermeld kan ik nu beter de rode vlaggen herkennen en op basis hiervan een cliënt doorverwijzen naar een specialist.
		Hij is bereid samen te werken met collega-coaches en andere professionals.	2/3	3: Zoals hierboven vermeld vind ik het samenwerken met andere specialisten erg belangrijk om de juiste behandeling neer te zetten.

		Hij brengt informatie, ideeën en oplossingen voor problemen op passende wijze over op de cliënt en waar nodig op andere professionals.	1/2	2/3: Hierin heb ik mij ook ontwikkeld. Ik weet nu beter hoe ik iets wel en niet moet zeggen.
		Hij houdt zich aan afspraken.	3	3: Nog steeds hou ik me graag aan de gemaakte afspraken. Dit is dan ook niet veranderd.
2.	De hbo leefstijlcoach is in staat zich in te leven.	Hij toont empathie en oprechte ondersteuning voor de cliënt.	2/3	3: Ik ben er beter in geworden om empathie te tonen zonder zelf te persoonlijk betrokken te worden bij de cliënt.
		Hij bouwt een vertrouwensbasis op met de cliënt.	3	3: Ik vind vertrouwen nog steeds het belangrijkste wat er bestaat.
		Hij herkent de emotionele toestand van de cliënt en reageert hierop.	2	2: Over het algemeen gaat dit wel makkelijk, maar als iemand zijn/haar gevoelens helemaal wegstopt is het erg lastig om daar op te reageren.
		Hij past zijn taalgebruik en gedrag aan aan de cliënt, zonder zichzelf daarbij te verliezen.	3	3: Zoals eerder beschreven gaat mij dit nu beter af.
3.	De hbo leefstijlcoach is onbevooroordeeld.	Hij benadert zijn cliënt met respect en vertrouwen.	3	3: Respect en vertrouwen in dit vak werk vind ik het belangrijkste wat er bestaat. Zonder respect en vertrouwen zal er ook niet snel een goed plan ontstaan.
		Hij oordeelt niet over de keuzes die de cliënt maakt.	2/3	3: Ik heb nu beter geleerd om geen oordeel te vellen over wat de cliënt doet en ook als ik wel een oordeel heb laat ik dat niet merken.
		Hij oordeelt niet over personen of instanties uit de omgeving van de cliënt.	2/3	Zelfde als hierboven.
		Hij behaalt geen geldelijk voordeel door specifieke producten aan te bevelen aan cliënten.	? Dit doe ik niet	Dit doe ik nog steeds niet.

4.	De hbo leefstijlcoach is gericht op zelfontwikkeling.	Hij laat dit zien in zijn manier van handelen en zijn reflecties.	3	3: Ik vind dat je nooit uitgeleerd bent en ook op dit gebied niet. En dat de feedback van coachees erg belangrijk is om jezelf verder te ontwikkelen. En ook vind ik het heel belangrijk om op mezelf te reflecteren hierdoor zal ik alleen maar meer gaan groeien.
		Hij neemt regelmatig deel aan scholingen, intervisie en/of supervisie om zijn eigen niveau op peil te brengen of te verhogen.	3	Zelfde als hierboven
		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.	2/3	Zelfde als hierboven
		Hij is in staat zichzelf een spiegel voor te houden en staat open voor feedback.	3	Zelfde als hierboven
		Hij is ondernemend en neemt initiatieven die zijn werk en anderen ten goede komen.	2/3	3: Ik sta hier helemaal voor open en zal dit dan ook wel willen doen.