

Leerplan Naomi Kuipers 400419

Welke grondhouding wil ik hebben als coach en hoe ga ik dat doen?

Als leefstijlcoach wil ik sowieso vertrouwen en vriendelijkheid uitstralen. Verder wil ik natuurlijk ook laten merken dat ik wel degelijk verstand heb van de zaken waarover ik het heb met de cliënten. Op deze manier hoop ik de cliënten een nog beter gevoel te geven. Daarnaast wil ik de cliënten laten merken dat ik ze wel wil helpen, maar dat ik ze geen dingen ga verbieden en verplichten. Ik heb namelijk het idee dat je in overleg veel meer bereikt dan door alleen maar te zeggen wat iemand wel en niet mag. Ik wil vertrouwen uitstralen door te laten merken dat alles wat besproken is, ook echt tussen mij en de cliënt blijft. Verder wil ik betrouwbaar omgaan met de gegevens van de cliënt zowel de privégegevens als algemene gegevens. Daarnaast wil ik de cliënten uit laten praten en een welkom gevoel geven dit zorgt ook voor het ontwikkelen van vertrouwen. Door geen oordelende blikken te geven, wil ik vriendelijkheid uitstralen. Hiernaast vul ik niet voor de cliënten in wat de hulpvraag zou kunnen zijn. Op deze manier krijg je niet te maken met vervelende situaties en oog je gelijk een stuk een vriendelijker. Daarentegen blijf ik wel altijd eerlijk dus ik zal ook nooit zeggen dat iemand niet hoeft af te vallen als duidelijk is dat dat voor de gezondheid wel degelijk noodzakelijk is. Maar de eerlijkheid hoeft niet gemeen gebracht te worden natuurlijk. Komend halfjaar ga ik veel verschillende dingen leren over leefstijl en wat wel en niet 'gezond' is. Om zoveel mogelijk uit de minor te halen wil ik alle vragen die ik heb ook stellen hierdoor kan ik later de juiste informatie overdragen op cliënten.

In welke oordelen/ideeën over gezondheid/gewicht/afvallen geloof(de) ik?

Wat voor invloed hebben die op mijn houding als coach?

Ik heb in het verleden veel verschillende dingen gedacht en geloofd over gezondheid etc. Hieronder noem ik een aantal van deze ideeën. Tegenwoordig ben ik wel meer bewust van wat gezondheid precies is en dat het meer is dan de cijfers op de weegschaal. In het verleden geloofde ik altijd dat je alleen kon afvallen als je veel sportte en geen 'ongezonde' dingen meer at zoals snoepjes en koekjes. Eigenlijk dacht ik dat je alleen maar mocht ontbijten, lunchen en 1 bord avondeten. Nu weet ik wel beter en is caloriebalans het belangrijkste om op gewicht te blijven. Verander je dit balans verandert ook je gewicht. Vroeger geloofde ik ook dat mensen met obesitas niet heel slim waren, want anders wisten ze toch wel dat het zo ongezond was. Toen ik ouder was dan 10 begon ik in te zien dat overgewicht de meeste mensen overkomt. En sommigen zijn ook al bezig met afvallen. Toen ik een meisje was van 12 à 13 dacht ik dat een "gezond gewicht" er bij iedereen hetzelfde uitzag. Dus was een vriendin wat slanker dan ik en was ze gezond dan moest ik er ook zo uitzien voordat ik gezond was. Omdat ik vroeger ook al bezig met gezondheid, afvallen en gewicht heb ik er veel verschillende

Opdracht coaching & gedrag

theorieën over gelezen. Ik ben nooit helemaal doorgeslagen (niet meer willen eten etc.) tijdens afvallen of op gewicht blijven. Maar ik kan me wel goed voorstellen dat iemand wel doorslaat zeker vanwege het feit dat er zoveel fabels op internet staan. Ik zal dus altijd als coach iemand, die iets wilt met zijn/haar gewicht met veel vriendelijkheid benaderen. Cijfers op de weegschaal kunnen namelijk erg confronterend zijn dus is het voor de behandeling niet nodig om te wegen dan doen we dat niet. En moet het wel dan blijft het een getal die niks zegt over de persoon die de cliënt is.

Wat maakt een coach een goede en 'veilige' coach?

In mijn ogen is een goede en 'veilige' coach iemand die handelt in discretie. En echt luistert naar de cliënt en bereid is de behandeling aan te passen naar de wensen van de cliënt.

Waar sta ik nu qua houding/inzichten/vaardigheden (startpositie), waar wil ik toe?

Ik vind het erg lastig om sommige dingen op afstand te houden. Ook dit zie ik graag veranderen, want in je baan als leefstijlcoach kan het zijn dat je verhalen hoort en dat kan ik erg vinden en dan kan ik er zelf mee gaan zitten en dat wil ik niet. Verder wil ik komend halfjaar leren om de theorie toe te passen in de praktijk. Op deze manier denk ik dat de theorie een stuk waardevoller is.

Wat wil ik ontwikkelen/leren en welke acties plan ik om daaraan te werken en wat heb ik daarvoor nodig?

Zoals ik hierboven heb beschreven wil ik mezelf ontwikkelen op het vlak van niet alles mee naar huis nemen. Dit wil ik doen doormiddel van de meerdere coachees. Deze cliënten zullen elk hun eigen verhaal hebben die ik dan niet te veel naar mezelf moet trekken. Ik zie dit ook graag terugkomen in de theorie. Ook wil ik graag leren hoe je weet hoeveel calorieën iemand nodig heeft om af te vallen, op gewicht te blijven of aan te komen. Dit kan ik terugkoppelen aan Sara. Verder wil ik graag leren hoe je de verschillende modules kan koppelen tot "1" gezondheid.

Wat heb ik van Esther Zwaan nodig? Wat zie ik graag terug komen in de lessen?

Hierboven staan een aantal punten die ik graag zie terug komen in de lessen, verder zie ik ook graag terug komen hoe je een gesprek kan voeren met iemand waarbij de behandeling niet goed werkt of waarbij niet de gewenste resultaten worden behaald. Ook wil ik graag in de lessen terugzien hoe je gedrag van iemand gaat veranderen die dat niet wilt. Bijvoorbeeld: iemand wilt afvallen, maar niet het gedrag aanpassen om uiteindelijk deze doelen ook te behalen.