



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

Gezin coachen tijdens de opleiding Kinderleefstijlcoach

De training Kinderleefstijlcoach is erg praktijkgericht. Er wordt van je verwacht dat je tijdens de opleiding een gezin coacht. Je hebt een gezin nodig waarbij je het geleerde onmiddellijk kunt toepassen/oefenen. Wij noemen dit een oefengezin. Aan het eind van de training schrijf je een reflectieverslag waarin ook het proces met het oefengezin wordt weergegeven. Het uitvoeren van het geleerde binnen het oefengezin en het reflectieverslag zijn voorwaarden om de training te kunnen afronden. Dit samen met de schriftelijke theorietoets op lesdag 4.

Je gaat op zoek naar een oefengezin dat minimaal bestaat uit twee gezinsleden waarvan een van de gezinsleden met een leefstijlthema aan de slag wil. Het hoeft dus niet alleen te gaan over overgewicht bij het kind. Een relevant thema is ook bijvoorbeeld schermtijd of gaming. Of een gezin dat vindt dat het te veel op de bank hangt en die het leuk vindt om hiermee aan de slag te gaan. Maar misschien kom je wel een gezin tegen waarvan de ouders en kinderen nu wel eens aan de slag wil met gezonde voeding om hun overtollige kilo's kwijt te raken.

Belangrijk is:

- het zijn geen vrienden, familie, kennissen of collega's
- dat het gezin aan één aspect of meerdere aspecten van hun leefstijl wil werken
- dat zij met jou een enkele maanden aan de slag willen
- dat ze om de twee, drie weken een afspraak met je kunnen plannen
- en je ook feedback willen en kunnen geven op jouw manier van coachen.

Houd een kennismakingsgesprek met het gezin om te zien of je na je eerste lesdag een echte intake met ze gaat houden. Houd nog geen intake-gesprek want daar krijg je tijdens les 1 nog wat tools voor. Mocht het voor de eerste les niet lukken dan kunnen we dat in de les bespreken.

Wanneer ga je niet met een gezin in zee:

- Bij sterke crisesgevoelige problematiek. Denk aan alcoholverslaving
- Bij ernstige praktische problemen (huisvesting, financiën)
- Bij ernstige persoonlijkheidsproblematiek. Hierbij kun je denken aan allerlei psychische stoornissen

Natuurlijk zijn er altijd uitzonderingen en bijzondere situaties. Mocht je twijfelen over je gezin, neem contact op met yneke@avleg.nl of na de 1^e les met je docent. Tip: Maak het jezelf niet te moeilijk en kies een gezin dat laagdrempelig is.

We verwachten dat je bij de start van de training een oefengezin hebt gevonden. Mocht je hierin vastlopen neem dan voorafgaand aan de training contact op.