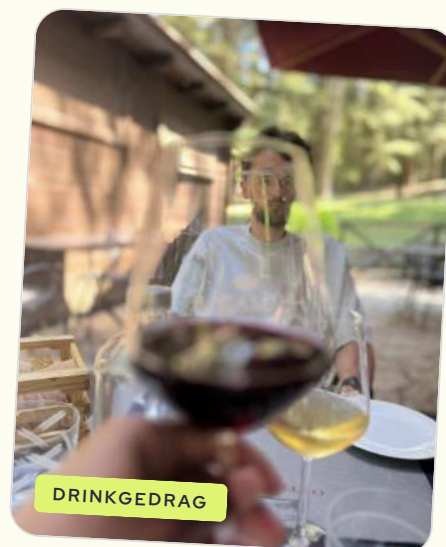




AAN DE SLAG MET LEEFSTIJLGEDRAG

WORD EEN LEEFSTIJLLAB COACH

De 6-maanden opleiding van gedragswetenschapper dr. Roel Hermans waarin je leert waarom jouw patiënten of cliënten doen wat ze doen én hoe je hen begeleidt naar blijvende gedragsverandering.



HERKEN JE DIT?

Je wilt je cliënten zo goed mogelijk begeleiden bij leefstijlverandering. Toch blijkt het veranderen én volhouden van nieuw gedrag vaak lastig. Drie situaties die je vast herkent.

CASUS · MARLOES

“IK WEET WÁT IK MOET ETEN, MAAR HET LUKT ME NIET OM HET VOL TE HOUDEN.”

Marloes is voor de derde keer bij je. Ze kent de adviezen en houdt zich keurig aan haar voedingsschema. Maar zodra het druk of stressvol wordt, neemt het snaaien weer toe. Je maakt samen een nieuw plan, maar voelt vanbinnen dat er meer nodig is dan nóg een plan of schema.

Wat als jij precies wist welke factoren ervoor zorgen dat Marloes telkens terugvalt in dit gedrag?

CASUS · DAVID

“IK WIL DIE OEFENINGEN ÉCHT WEL DOEN HOOR, MAAR HET SCHIET ER STEEDS BIJ IN.”

David komt bij je langs voor zijn aanhoudende schouderklacht. Je geeft hem oefeningen mee voor thuis en hij belooft ermee aan de slag te gaan. Maar bij de volgende afspraak blijkt dat er weinig veranderd is. Je vraagt je af waarom het uitvoeren van die paar minuten oefenen zo lastig blijkt.

Wat als jij therapietrouw net zo systematisch kon analyseren als de klacht zelf?

CASUS · PETER

“JA, IK WIL BEST WAT GEZONDER LEVEN. MAAR HET MOET WEL LEUK BLIJVEN.”

Peter wil graag een paar kilo afvallen. Tegelijkertijd is hij bang dat hij alles waar hij van geniet moet opgeven. Je wilt hem helpen om in actie te komen, maar merkt dat jouw tips en adviezen vooral leiden tot discussie en weerstand.

Wat als jij precies wist hoe je cliënten helpt om zélf de voordelen van verandering te ontdekken?

CASUS · LISA

“EEN GOED GESPREK, MAAR WEINIG RESULTAAT.”

Lisa komt al een tijdje bij je. Jullie voeren goede gesprekken en ze begrijpt waarom verandering belangrijk is. Iedere afspraak lijkt ze opnieuw gemotiveerd om aan de slag te gaan. Maar bij de volgende afspraak blijkt er weinig veranderd. Je luistert goed, maar vraagt je af of je gesprek wel raakt aan wat haar gedrag daadwerkelijk stuurt.

Wat als jij precies wist hoe je in jouw begeleiding het verschil maakt tussen weten, willen en doen?

HOE BLIJF JIJ RELEVANT?

Inhoudelijke kennis over voeding, beweging, slaap en alcohol is belangrijk. Maar uiteindelijk bepaalt gedrag of jouw cliënt in actie komt, volhoudt en resultaat behaalt. Wat jou onderscheidt, is je vermogen om te begrijpen waarom cliënten doen wat ze doen én hoe je hen begeleidt naar gedragsverandering.

Deze brochure laat zien hoe je die **gedragsexpertise** opbouwt.

NA HET LEZEN WEET JE

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 01 | Waarom de moderne leefstijlprofessional méér nodig heeft dan kennis over voeding, beweging, alcohol of slaap. | 02 | Wat de LeefstijlLab POV is en hoe leefstijlgedrag ontstaat vanuit de wisselwerking tussen persoon en omgeving. |
| 03 | Hoe je leefstijlgedrag systematisch verkent, begrijpt, verandert en helpt behouden met de LeefstijlLab-methode. | 04 | Wat de opleiding inhoudt en hoe deze in zes maanden is opgebouwd. |
| 05 | Voor wie deze opleiding is en wat het je oplevert in de praktijk. | 06 | Wat de investering is en welke betaalopties er zijn. |
| 07 | Wat eerdere deelnemers van de opleiding vonden. | 08 | Wie dr. Roel Hermans is en waarom hij LeefstijlLab oprichtte. |

GEDRAGSEXPERTISE: DE BASIS VAN DE MODERNE PROFESSIONAL

LeefstijlLab is dé opleider in leefstijlgerichte gedragsverandering. Je leert hoe gedrag ontstaat, hoe je het beïnvloedt en hoe je mensen begeleidt naar verandering die blijft. Wetenschappelijk onderbouwd. Direct bruikbaar in jouw praktijk.

TIJD VOOR EEN NIEUWE STANDAARD IN LEEFSTIJLBEGELEIDING.

DE TRADITIONELE PROFESSIONAL

- × Denkt dat verandering een kwestie is van discipline en motivatie.
- × Voert gesprekken die informatief zijn, maar niet tot actie leiden.
- × Laat zich leiden door wat de cliënt 'zegt' te willen veranderen.
- × Mist een duidelijke aanpak voor duurzame gedragsverandering.
- × Ziet cliënten afhaken zonder te weten waarom.

DE MODERNE PROFESSIONAL

- ✓ Begrijpt waarom leefstijlverandering complexer is dan 'gewoon doen'.
- ✓ Voert gesprekken die leiden tot inzicht, eigenaarschap en actie.
- ✓ Luistert tussen de regels door en werkt met de cliënt aan wat écht nodig is.
- ✓ Speelt in op de factoren die gedragsverandering belemmeren of versterken.
- ✓ Helpt cliënten niet alleen starten, maar ook volhouden.

PERSOON × OMGEVING = VERANDERING.

Leefstijlgedrag ontstaat in de wisselwerking tussen persoon en omgeving. Gedrag wordt beïnvloed door wie iemand is, wat iemand kan én door de context waarin dat gedrag plaatsvindt. Daarom kijken we bij LeefstijlLab nooit naar de persoon of de omgeving afzonderlijk, maar altijd naar hun samenspel.



DAT ZICH UIT IN VIER LEEFSTIJLDOMEINEN

EETGEDRAG

BEWEEGGEDRAG

SLAAPGEDRAG

DRINKGEDRAG

EEN AANPAK MET VIER DOMINOSTENEN

De kern van LeefstijlLab is de gedragsmethode: vier bouwstenen waarop blijvende verandering rust. Cliënten bewegen heen en weer tussen de stenen.

DE METHODE

01**VERKENNEN**

Hoe ziet huidig gedrag eruit? Welke patronen zijn zichtbaar? Welke richting wil de cliënt op?

02**BEGRIJPEN**

Welke determinanten van persoon en omgeving sturen dit gedrag? Wat zijn de drijfveren erachter?

03**VERANDEREN**

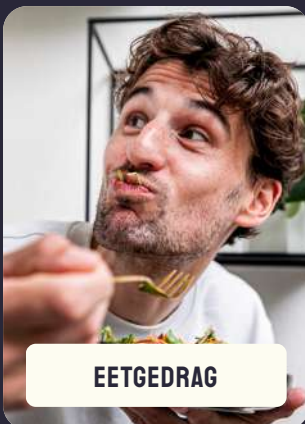
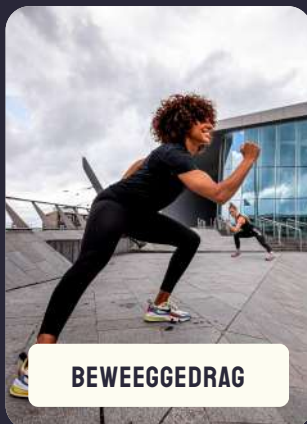
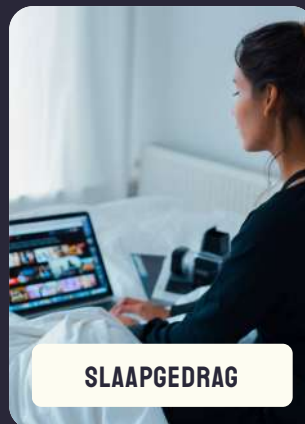
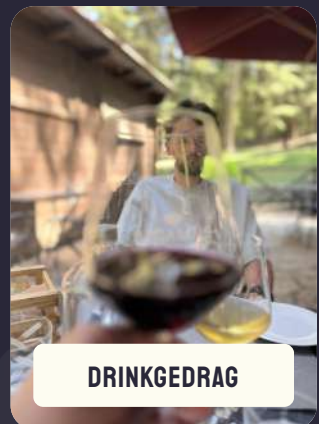
Een veranderplan op maat. Gericht op de juiste determinanten, passend in het dagelijks leven.

04**BEHOUDEN**

Gewoontevorming, terugvalpreventie en eigenaarschap. Verandering die blijft, óók zonder jou.



DE LEEFSTIJLDOMEINEN

**EETGEDRAG****BEWEEGGEDRAG****SLAAPGEDRAG****DRINKGEDRAG**

HOE WERKT DE OPLEIDING?

Volledig online, in een kleine groep van maximaal tien deelnemers, met persoonlijke begeleiding door dr. Roel Hermans. Na een live startbijeenkomst doorloop je in zes maanden zes vaste fasen.

6 MAANDEN · THEORIE EN PRAKTIJK GEBLEND

THEORIE

Wetenschappelijke gedragsmodellen, de LeefstijlLab-methode en de vier leefstijldomeinen. Het denkkader waarmee je gedrag leert verkennen, begrijpen, veranderen én behouden.

PRAKTIJK

Casuïstiek, oefeningen en je eigen cliënt. Vanaf maand 1 vertaal je theorie naar de spreekkamer – zodat je niet “weet” maar dóet, en je portfolio aan het eind een logisch sluitstuk is.

MAAND 1

HET FUNDAMENT

Individu en omgeving, coaching en de LeefstijlLab methodiek. Je legt het denkkader voor de rest van de opleiding.

MAAND 2

EETGEDRAG

Wat, wanneer, waar en met wie. Je leert eetgedrag systematisch verkennen, begrijpen, veranderen en behouden.

MAAND 3

BEWEEGGEDRAG

Routines, motivatie en omgeving. Je bouwt een veranderaanpak die past bij het leven van jouw cliënt.

MAAND 4

SLAAPGEDRAG

Slaappatroon en slaaphygiëne. Je krijgt een gedragskundig kader om hier gericht op te begeleiden.

MAAND 5

DRINKGEDRAG

De rol van sociale situaties, gewoontes en context bij alcoholgebruik. En hoe je cliënten helpt minderen of stoppen.

MAAND 6

TOETSING & PORTFOLIO

Je toont aan wat je kunt: toetsing van je gedragsexpertise, afronding van je portfolio en certificering tot LeefstijlLab Coach.

PERSOONLIJKE BEGELEIDING

- ✓ Live startbijeenkomst met dr. Roel Hermans
- ✓ 6× Small Group Coaching (om de paar weken)
- ✓ 6× Live Q&A-sessies (1× per maand)
- ✓ Online leeromgeving met al je studiemateriaal

ONDERDEEL VAN DE OPLEIDING

- ✓ Toegang tot alle vier de gedragsmodules
- ✓ Praktijkopdrachten die je morgen kunt toepassen
- ✓ Toetsing en de titel *LeefstijlLab Coach*
- ✓ Accreditatie via ADAP, BGN, BLCN, Kwaliteitshuis Fysiotherapie
- ✓ Toegang tot de besloten opleidingscommunity

VOOR WIE?

Voor zorg- en leefstijlprofessionals die zich willen onderscheiden in het structureel begeleiden van leefstijlgerichte gedragsverandering. Geschikt voor **startende en ervaren professionals**.

LEEFSTIJLCOACHES

DIËTISTEN

FYSIOTHERAPEUTEN

PERSONAL TRAINERS

GEWICHTSCONSULENTEN

(HUIS)ARTSEN & POH

BEWEGINGS-
PROFESSIONALS

TRAINERS & COACHES

WAT LEVERT HET JE OP?

Een concrete gedragsmethode, ondersteund met praktische tools die je direct kunt toepassen.

01

DIEPGAAND INZICHT

In hoe leefstijlgedrag ontstaat, verandert én behouden wordt. Over alle vier de domeinen.

02

BRUIKBARE TOOLS

Methoden, coachkaarten en formats die je morgen al inzet bij je eerste cliënt.

03

ERKENDE CERTIFICAAT

De titel *LeefstijlLab Coach* en accreditatie. Versterkt je positie in een drukke markt.

04

STERK NETWERK

Toegang tot een besloten community van gelijkgestemde, gedragsgerichte professionals.

WAT KOST DE OPLEIDING?

Twee manieren om je aan te sluiten bij LeefstijlLab. Kies je voor de complete opleiding, dan bespaar je in totaal € 497 en krijg je intensieve persoonlijke begeleiding. Alle bedragen zijn excl. btw en zakelijk aftrekbaar.

MEEST GEKOZEN

PER LOSSE MODULE

VERDIEP JE PER THEMA

€ 749

Voor wie zich gericht wil verdiepen in één leefstijldomein. Zelfstandig en in eigen tempo.

- ✓ Toegang tot één module (eetgedrag, beweeggedrag, drinkgedrag of slaapgedrag)
- ✓ 4 leerblokken volgens de LeefstijlLab-methode
- ✓ Praktijkopdrachten, coachkaarten en tools
- ✓ Online leeromgeving
- ✓ Certificaat van deelname & accreditatie

COMPLETE OPLEIDING

WORD LEEFSTIJLLAB COACH

€ 2.499

€ 2.996

Het complete traject. Alle vier de modules, persoonlijke begeleiding en certificering.

- ✓ Volledige toegang tot alle vier de modules
- ✓ Live begeleiding in een kleine groep door dr. Roel Hermans
- ✓ 6× Small Group Coaching en 6× Live Q&A-sessies
- ✓ Toetsing, portfolio & titel *LeefstijlLab Coach*
- ✓ Accreditatie via ADAP, BGN, BLCN & Kwaliteitshuis Fysiotherapie
- ✓ Toegang tot de besloten opleidingscommunity

LIEVER IN TERMIJNEN?

De complete opleiding kun je in maximaal vier termijnen voldoen. Per termijn een kleine toeslag. Alle termijnen vóór de start van de opleiding voldaan.

BETAALOPTIE	BEDRAG PER TERMIJN	TOTAAL (EXCL. BTW)
Eenmalig	€ 2.499,–	€ 2.499,–
2 termijnen	€ 1.274,50	€ 2.549,–
3 termijnen	€ 858,–	€ 2.574,–
4 termijnen	€ 649,75	€ 2.599,–

KLAAR OM TE STARTEN?

We werken bewust met een kleine groep van **maximaal tien deelnemers** per lichting. Zo is er volop ruimte voor persoonlijke begeleiding. Een kennismakingscall is altijd de beste eerste stap.

PLAN JE KENNISMAKINGSCALL MET ROEL.

In 30 minuten krijg je antwoord op al je vragen, weet je of de opleiding bij jou past en bespreken we de eerstvolgende startdatum. Geheel vrijblijvend.

- ▶ Stuur een e-mail naar info@leefstijllab.nl met onderwerp "Aanmelden opleiding"
- ▶ Of vul het inschrijfformulier in op leefstijllab.nl
- ▶ Binnen drie werkdagen plan ik persoonlijk met je in

→ [LEEFSTIJLLAB.NL](https://leefstijllab.nl)

EERSTVOLGENDE LICHTING

Bekijk de actuele startdatum en beschikbaarheid op leefstijllab.nl/opleiding. Per lichting is er plek voor maximaal tien deelnemers.

LIEVER EERST PROEVEN?

Start dan met een losse module en ervaar zelf hoe wij werken. Bij doorstroom naar de complete opleiding verrekenen we de modulekosten.

LEREN. GROEIEN. INSPIREREN.

Iedere leefstijlprofessional heeft een eigen reden om zich aan te sluiten bij

“

Als fysio ben ik opgeleid om te kijken naar het lijf. Vanuit een ander perspectief naar mijn patiënten kijken, écht luisteren naar de hulpvraag en daar mijn begeleiding op aanpassen, dat was voor mij wel een eye-opener.



Nina Radmilovic

Eigenaar & fysiotherapeut,
Arnhem West Fysio

“

De structuur van het begrijpen en veranderen van gedrag die in de opleiding wordt aangeboden, geeft mij als coach houvast bij het werken aan gedragsverandering.



Michel Augustinus

Eigenaar Balance
Lifestylecoaching

“

Roel heeft een berg aan kennis die hij makkelijk verpakt tot iets wat voor iedereen begrijpelijk is, van professional tot iemand die worstelt met zijn gezondheid. Dat vind ik eigenlijk best wel uniek.



Ricky Frissen

Eigenaar & diëtist, Chaynge

“

Ik heb nu meer structuur in mijn begeleiding om mijn cliënten van de huidige naar de gewenste situatie te begeleiden. Gedragsverandering die echt werkt! Roel geeft bovendien fijne, persoonlijke begeleiding en dat heb ik als zeer prettig ervaren.



Annemarie Somers-Kursten

Eigenaar
Good Mood Lifestyle

“

Ik heb heel veel inzichten opgedaan en duidelijke bouwstenen gekregen die ik bij eerdere opleidingen nog niet heb opgedaan. De LeefstijlLab-methode geeft me meer houvast om mensen daadwerkelijk goed te kunnen helpen.



Ingeborg van Dijk

Arts & Chief Medical Officer, FemmeUp

“

Het verkennen, begrijpen, veranderen en behouden van gedrag gaat fysiotherapeuten in het werkveld veel nieuwe inzichten bieden.



Lorenzo d'Hont

Fysiotherapeut

WAAR WETENSCHAP DE PRAKTIJK ONTMOET.

LeefstijlLab is hét kennis- en opleidingsinstituut voor gedragsverandering binnen de leefstijlsector. Het **Lab** staat voor ontdekken, experimenteren, verbeteren en vernieuwen. Een omgeving waar wetenschap en praktijk samenkomen om leefstijlgedrag écht te begrijpen en te veranderen.

OVER DR. ROEL HERMANS



Roel is gedragswetenschapper en oprichter van LeefstijlLab. Al sinds zijn jeugd is hij gefascineerd door één simpele vraag: *waarom doen mensen wat ze doen?* Die nieuwsgierigheid leidde tot een doctorstitel (vandaar dr. Roel) en een mooie loopbaan als onderzoeker en docent aan de Radboud Universiteit en Universiteit Maastricht.

De drive om Nederland écht gezonder te maken bracht hem naar het Voedingscentrum en het hoofdkantoor van Jumbo Supermarkten, waar hij wetenschap vertaalde naar campagnes, apps en lesmaterialen. In 2020 richtte hij LeefstijlLab op.

"Ik help leefstijlprofessionals het gedrag van hun cliënten begrijpen en begeleiden. Op een manier die wetenschappelijk klopt én werkt in de praktijk."

2013

GEPROMOVEERD
RADBOD UNIVERSITEIT

2020

OPRICHTING
LEEFTIJLLAB

47

WETENSCHAPPELIJKE
PUBLICATIES

100+

PROFESSIONALS
OPGELEID

LEEFSTIJL IS GEDRAG.

Word de moderne leefstijlprofessional die het verschil maakt.
Niet morgen, niet ooit, maar in jouw eerstvolgende
cliëntgesprek.

PLAN JE KENNISMAKINGSCALL

info@leefstijllab.nl
leefstijllab.nl

VOLG LEEFSTIJLLAB

Instagram · LinkedIn
Spotify · YouTube