



# Leefstijlcoach Beoordelingsprotocol Niveau 4

Maart 2023



## Inhoud

<b>Beoordeling op niveau 4</b> .....	<b>3</b>
Theorie-examen.....	3
Portfolio (op basis van een praktijkstage) .....	3
Reflectiegesprek .....	3
<b>Beoordelingsprotocol deel A - praktijkstage</b> .....	<b>4</b>
<b>Beoordelingsprotocol deel B – portfolio Leefstijlcoach niveau 4</b> .....	<b>5</b>
<b>Beoordelingsprotocol deel C - reflectiegesprek</b> .....	<b>11</b>

© Copyright NL Actief

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze dan ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van NL Actief.

## Beoordeling op niveau 4

Het examen van de cursus Leefstijlcoach niveau 4 bestaat uit 3 onderdelen: een theorie-examen, een portfolio en een reflectiegesprek. Voor de beoordeling van examenonderdelen portfolio en reflectiegesprek op niveau 4 maakt u gebruik van dit beoordelingsprotocol. Hieronder een samenvatting per examenonderdeel op niveau 4. Zonder overleg met NL Actief mag niet worden afgeweken van de voorgeschreven wijze van beoordelen.

### Theorie-examen

- Bij de beoordeling van dit examenonderdeel, wordt gebruik gemaakt van een bij de afgenomen toets behorend antwoordmodel en een sjabloon voor de berekening van het cijfer.
- Verantwoordelijk voor de beoordeling is de opleider van de cursist.
- Resultaten van dit examenonderdeel worden door de opleider aan NL Actief doorgegeven via het examenportaal.
- Bepalen van de uitslag, deze mededelen aan de cursist en registreren van de resultaten in het examenportaal gebeurt automatisch door het toets-systeem.

### Portfolio (op basis van een praktijkstage)

- Bij de beoordeling van dit examenonderdeel, wordt gebruik gemaakt van **delen A (praktijkstage) en B (portfolio)** van dit beoordelingsprotocol.
- Verantwoordelijk voor het invullen van deel A is altijd de stagebegeleider van de cursist.
- Verantwoordelijk voor de beoordeling van het portfolio is de opleider. Als beoordelaar van een portfolio (deel B) op niveau 4 mag fungeren: bij onderwijsinstellingen vallend onder het ministerie van OC&W: (1) een docent van de leefstijlcoach opleiding (op het te examineren niveau) van de eigen instelling of (2) een door NL Actief geaccrediteerde externe examinator. Bij particuliere opleiders: een door NL Actief aangewezen examinator, al dan niet medewerker van de eigen organisatie.

### Reflectiegesprek

- Bij de beoordeling van dit examenonderdeel, wordt gebruik gemaakt van **deel C** van dit beoordelingsprotocol.
- Als examinator bij een praktijkexamen (deel D) mag fungeren: bij onderwijsinstellingen vallend onder het ministerie van OC&W: (1) een docent van de leefstijlcoach opleiding (op het te examineren niveau) van de eigen instelling anders dan de docent van de cursist of (2) een door NL Actief geaccrediteerde externe examinator. Het leertraject van de cursist mag worden meegenomen, waarbij het behalen van de gestelde lat in het beroepscompetentieprofiel altijd het uitgangspunt blijft.
- De papieren beoordelingen van dit examenonderdeel worden ingevuld door de examinator en door de examensecretaris of -voorzitter aan NL Actief ingevoerd in het examenportaal.

## Beoordelingsprotocol deel A - praktijkstage

Deel A van het beoordelingsprotocol leefstijlcoach betreft de beoordeling van de praktijkstage, dus de uitvoering van de deelopdrachten uit het portfolio. Verantwoordelijke voor de beoordeling van deel A is de stagebegeleider van de examencursist. Deel A moet volledig zijn ingevuld en ondertekend door de stagebegeleider, alvorens aan het praktijkexamen kan worden deelgenomen.

Verklaring:

Hierbij verklaar ik, ondergetekende, dat (naam student)  
zijn/haar praktijkstage (beroepspraktijkvorming) 'voldoende' heeft afgerond, d.w.z.

1. minimaal 12 weken één 'klant' heeft begeleid richting een door deze klant(en) aangegeven doelstelling/hulpvraag in het kader van leefstijl, met de portfolio-opdrachten uit de 'handleiding portfolio leefstijlcoach niveau 4' van NL Actief als leidraad en
2. hierbij door mij, als medewerker van ondergenoemd stagebedrijf, is begeleid waarbij minimaal wekelijks contact is geweest en
3. dit naar behoren en tot mijn tevredenheid heeft gedaan, voor zover dat redelijkerwijs mag worden verwacht van een cursist in opleiding tot leefstijlcoach op niveau 4. Ondertekening:

Naam stagebegeleider: .....

Functie: .....

Mobiele telefoon: .....

Stagebedrijf: .....

Vestigingsadres: .....

Postcode/ plaats: .....

SBB erkend (geen eis) .....

NL Actief lid (geen eis) Ja / Nee (doorhalen wat niet van toepassing is)

Datum beoordeling: .....

Handtekening en bedrijfsstempel: .....

## Beoordelingsprotocol deel B – portfolio Leefstijlcoach niveau 4

Deel B van het beoordelingsprotocol leefstijlcoach niveau 4 betreft de beoordeling van het examenonderdeel 'Portfolio'. Verantwoordelijke voor de beoordeling van deel B is de NL Actief-erkende examiner (particulier) of de docent van de cursist (regulier; zie handleiding portfolio niveau 4). Deel B moet volledig zijn ingevuld en het examenonderdeel 'Portfolio' met een voldoende afgerond, alvorens de examencursist kan deelnemen aan het eindexamen.

Naam examiner	:
verklaart hierbij niet betrokken te zijn (geweest) bij de opleiding van onderstaande examencursist	
Naam cursist	:
Geboortedatum	:
Examencode	:

Deelopdracht 1: Leefstijl- ecosysteem (cesuur: maximaal 1 onvoldoende)		
1A. Omschrijft concreet minimaal twee professionals uit het leefstijl-ecosysteem. Voorbeelden zijn: Leefstijlcoach niveau 5, fysiotherapeut, huisarts, POH, personal trainer (niveau 4), gewichtsconsulent, diëtist, slaapcoach, stresscoach enzovoort. Omschrijft concreet waarom hij/ zij denkt deze professionals nodig te gaan hebben in diens werkveld en kijkt daarmee verder dan alleen de casus en blikt op de beroepspraktijk.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
1B. Omschrijft concreet hoe diens functie in de samenwerking met de professionals uit het leefstijl- ecosysteem en beschrijft hierbij tenminste één van de onderstaande punten; <ul style="list-style-type: none"> <li>- Omschrijft diens doorverwijzende rol bij specifieke (medische) hulpvragen; <i>Bijvoorbeeld een doorverwijzing naar de huisarts of fysiotherapeut bij medische klachten.</i></li> <li>- Omschrijft diens rol bij het ophalen van informatie/kennis bij de professional; <i>Bijvoorbeeld het afstemmen van een bewegadvies met de fysiotherapeut.</i></li> <li>- Omschrijft diens rol bij het uitvoeren van plannen en/of afspraken in afstemming met de professional. <i>Bijvoorbeeld het bespreken en doorlopen van een specifiek voedingsplan gemaakt door de diëtist.</i></li> </ul>	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
1C. Omschrijft concreet inspanningen die gedaan kunnen worden om het netwerk van professionals <u>op te bouwen</u> en beschrijft hierbij <u>ten minste één</u> van de onderstaande punten; <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiseren van informatie- bijeenkomsten voor professionals;</li> <li>- Informeren van professionals doormiddel van een brief of e-mail;</li> <li>- Ontwikkelen van een informatie- brochure voor professionals;</li> <li>- Persoonlijk benaderen van professionals via de telefoon;</li> <li>- Uitnodigen van professionals voor een kennismakingsgesprek;</li> <li>- Aansluiten bij lokale/ regionale initiatieven op het gebied van sport, bewegen of gezondheid (denk hierbij aan het preventieakkoord of het sportakkoord).</li> </ul> Omschrijft concreet inspanningen die gedaan kunnen worden om het netwerk van professionals structureel en terugkerend te onderhouden. Onderbouwt wat hij/zij gaat doen om het netwerk warm te houden.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
<b>Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.</b>		

**Deelopdracht 2: Beginsituatie (cesuur: maximaal 1 onvoldoende)**

2A. Omschrijft concreet het profiel van de klant met daarin (naam, leeftijd, geslacht). Omschrijft concreet de voorkennis van de klant over de verschillende leefstijlthema's; beweging, slaap, voeding, stress en geluk/mindset.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
B. Omschrijft concreet de hulpvraag van de klant aan de hand van een intake-interview. Omschrijft concreet: de aanleiding (het verleden), de huidige situatie, de belemmeringen en de gewenste situatie. Beschrijft <u>geen conclusies of adviezen</u> . Afhankelijk van het type casus kan de beschrijving er anders uitzien.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
2C. Omschrijft ten minste drie doelstellingen waarvan één op korte termijn (eind begeleidingstraject), één middellange termijn (1 jaar) en één op lange termijn (meer jaar). Doelstellingen zijn SMART geformuleerd (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden).	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
2D. Toont aan dat de beginsituatie in kaart is gebracht aan de hand van de volgende vragenlijsten (PAR Q, Positieve gezondheidsvragenlijst, Leefstijlscan). Indien gebruik gemaakt is van een andere vragenlijst anders dan hierboven beschreven wordt daarbij de onderbouwing van hoe hij/zij tot dit antwoord is gekomen beschreven. De uitgewerkte vragenlijsten zijn terug te vinden in het de bijlage van het verslag.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
2E. Omschrijft in diens verslag de bevindingen en inzichten aan de hand van de uitkomsten van vragen 2A t/m 2D en komt tot een conclusie en geeft aan op welke thema(s) de prioriteit ligt.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>

**Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.**

Deelopdracht 3: Fasen van gedragsverandering (cesuur: maximaal 1 onvoldoende)		
<p>3A. Omschrijft concreet de fase van gedragsverandering (precontemplatiefase, contemplatiefase, planningsfase, actiefase, gedragsbehoudfase) aan de hand van de hulpvraag zoals beschreven in opdracht 2B.</p> <p>Omschrijft daarbij de onderbouwing van hoe hij/zij tot dit antwoord is gekomen. Hij/zij refereert hierbij naar eventueel toegepaste gesprekstechnieken en/of de tabel (Middelkamp, 2015; Wolfhagen 2017) in het boek (pagina 176).</p>	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
<p>3B. Omschrijft welke methoden en strategieën hij kan inzetten binnen de in opdracht 3A beschreven fase van gedragsverandering. Hij/zij laat hiermee zien dat de gedragscoaching aansluit bij de fase waarin de klant zich bevindt, voor wat betreft een bepaald soort gezondheidsgedrag. Voorbeelden van de eenvoudige strategieën binnen elke fase zijn terug te vinden in het boek (pagina 171).</p> <p><i>Het is vrijwel nooit zo dat een strategie sec in een enkele fase kan worden gebruikt. De ene strategie past echter beter bij de ene fase dan bij de andere (zie ook Middelkamp, Wolfhagen en Steenbergen, 2014).</i></p>	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
<p>3C. Omschrijft ten minste één valkuil van de klant in de beschreven fase van gedragsverandering binnen de hulpvraag.</p>	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
<p><b>Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.</b></p>		

Deelopdracht 4: Plan van aanpak (cesuur: maximaal 1 onvoldoende)		
4A. Omschrijft welke leefstijlthema's de meeste prioriteit hebben en onderbouwt dit aan de hand van de conclusies uit deelopdracht 2 en 3. Omschrijft met welk thema(s) aan de slag gegaan wordt en hoe hij/zij tot deze keuze is gekomen. Het thema bewegen is altijd onderdeel van de uitwerking. De onderbouwing van de gemaakte keuze is een logische opvolging van de in deelopdracht 2E beschreven verslag.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
4B. Omschrijft hoe de andere/overige leefstijlthema's aan bod komen in de leefstijlcoaching en onderbouwt deze aan de hand van het in deelopdracht 2E beschreven verslag. <i>Bijvoorbeeld door praktische tips of adviezen te geven over de andere leefstijlthema's of hierover in gesprek gaan. Of door aan te geven (bij de klant) dat de overige thema's belangrijk zijn maar op dit moment van de coaching (nog) niet de prioriteit hebben.</i>	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
4C. Omschrijft hoe hij/zij samen met de klant tot een concreet plan van aanpak is gekomen met betrekking tot de gekozen leefstijlthema's, waarbij rekening wordt gehouden met de valkuilen van de klant. Beschrijft hoe de klant zijn/haar invloed heeft gehad op dit plan. Omschrijft wanneer en waar de wekelijkse coach/ contactmomenten plaatsvinden.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
<p><b>Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.</b></p>		

Deelopdracht 5: Leefstijlcoaching in de praktijk (cesuur: maximaal 1 onvoldoende)		
5A. Beschrijft welke coachingtools/ strategieën ingezet zijn en laat zien dat deze zijn afgestemd op de fase van gedragsverandering. Beschrijft ten minste drie ingezette coachingtools/ strategieën. Onderbouwt waarom de coachingtools/ strategieën zijn ingezet – afgestemd op de fase van gedragsverandering. Kan hiervoor gebruik maken van 'NLFITTER' maar andere tools zijn ook toegestaan. Indien gebruik gemaakt is van een andere vragenlijst anders dan hierboven beschreven beschrijft de cursist een logische verklaring of onderbouwing hiervoor.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>



<i>Een beschrijving van gesprekstechnieken (zoals motivational interviewen) valt hier ook onder.</i>		
5B. Omschrijft welke technologieën binnen het leefstijltraject zijn gebruikt (stappenteller, hartslagmeten, meditatieapps etc.) Omschrijft indien deze niet zijn toegepast de reden hiervan. Omschrijft welke technologieën hen zou adviseren.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
5C. Omschrijft hoe de gebruikte (of geadviseerde technologieën) kunnen bijdragen aan de gedragsverandering en refereert hierbij naar de strategieën op het gebied van gedragsverandering.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
5D. Beschrijft twaalf korte samenvattingen van coaching/contactmomenten; waarin de volgende punten naar voren komen: - De fysieke en mentale gesteldheid van de klant; - Wat gaat er goed bij de klant; - Wat gaat er minder goed bij de klant; - Welke afspraken er zijn gemaakt; - Terugkoppeling eerder gemaakte afspraken;	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
5E. Omschrijft welke professionals uit het leefstijl- ecosysteem zijn aangehaakt tijdens de leefstijlcoaching. Omschrijft hoe deze professionals zijn ingezet en hoe de communicatie heeft plaatsgevonden. Indien er geen professionals uit het leefstijl – ecosysteem zijn ingezet of aangehaakt, beschrijft de cursist een logische verklaring of onderbouwing hiervoor.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
<b>Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.</b>		

**Deelopdracht 6: Afronding en vervolgstappen (cesuur: maximaal 0 onvoldoende)**

6A. Beschrijft zijn/haar conclusies naar aanleiding van de bevindingen van de afgelopen 12 weken. Deze bevindingen zijn in overeenstemming met de samenvattingen zoals beschreven in deelopdracht 5D (en niet op basis van suggestieve aannames). Daarnaast beschrijft en onderbouwt hij/zij een advies voor vervolgstappen voor de klant richting de toekomst en neem hierin mee of deze de fitnessdeelnemer in de toekomst zou willen begeleiden en waarom wel/niet.	Ja <input type="checkbox"/>	Nee <input type="checkbox"/>
--	--------------------------------	---------------------------------

<i>Het advies voor de toekomst kan zowel binnen de leefstijlthema's die in deze casus zijn behandeld (voortbordurend op) als in de andere nog niet behandelde leefstijlthema's.</i>		
<p><b>Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.</b></p>		

<b>Deelopdracht 7: Evaluatie (cesuur: maximaal 1 onvoldoende)</b>		
7A. Er zijn minimaal 3 formulieren bijgevoegd, met 360° feedback van tenminste de klant(en), stagebegeleider en cursist zelf.	Ja <input type="checkbox"/>	Nee <input type="checkbox"/>
7B. Er is geëvalueerd t.a.v. het complete proces (van het ontwikkelen van het trainingsprogramma tot het praktisch afronden van dit programma). Daarbij is uitgewerkt: wat is goed (zoals gepland) verlopen, in hoeverre de doelstelling bereikt is, in hoeverre dingen anders aangepakt hadden kunnen worden.	Ja <input type="checkbox"/>	Nee <input type="checkbox"/>
7C. Beschrijft en onderbouwt welke onderdelen/ coachingtools een volgende keer WEER zou toepassen in een coaching programma.	Ja <input type="checkbox"/>	Nee <input type="checkbox"/>
7D. Beschrijft en onderbouwt welke onderdelen/ coachingtools een volgende keer NIET zou toepassen in een coaching programma.	Ja <input type="checkbox"/>	Nee <input type="checkbox"/>
7E. Beschrijft en onderbouwt welke onderdelen deze een volgende keer in het programma zou (kunnen) brengen die er nu niet inzaten.	Voldoende gecontroleerd door NL Actief	
<p><b>Geef bij IEDER ONVOLDOENDE item DUIDELIJK aan wat er moet worden verbeterd om alsnog een voldoende te kunnen scoren. U kunt bij meerdere onvoldoendes, de nummering van de items gebruiken om duidelijk te maken op welk item uw opmerking van toepassing is.</b></p>		

## Beoordelingsprotocol deel C - reflectiegesprek

Deel C van het beoordelingsprotocol leefstijlcoach niveau 4 betreft de beoordeling van het eindexamen (reflectiegesprek n.a.v. het portfolio) en tevens de einduitslag voor diplomering. Verantwoordelijke voor de beoordeling van deel C is de opleider (docent). Deel C moet volledig zijn ingevuld en het reflectiegesprek met een voldoende afgerond, alvorens de examencursist het diploma kan ontvangen.

Deel C wordt ondertekend door de examinerator en de bij het examen aanwezige examensecretaris of –voorzitter.

Beoordelingsprotocol: presentatie en reflectie

Naam cursist	:
Geboortedatum	:
Examencode	:

1. Presentatie en reflectie (cesuur: maximaal 1 onvoldoende, waarbij 1 en ? voldoende moeten zijn)		
1A. De cursist is in staat in een tijdsbestek van 10-15 minuten diens casus te presenteren en de meest essentiële punten daarvan te verwoorden.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
1B. De cursist kan alles dat tijdens het gesprek ter sprake komt in de context van zijn/haar casus nauwkeurig, kort en bondig formuleren.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
1C. Kan voor zichzelf de juiste verbeterpunten formuleren met behulp van de feedback van alle deelnemers aan het gesprek.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
2. Evaluatie (cesuur: maximaal 1 onvoldoende, waarbij 1 en ? voldoende moeten zijn)		
2A. Kan tijdens het gesprek aannemelijk maken dat er een groeiproces is doorgemaakt i.z. het begeleiden van “klanten” en in staat is om zelfstandig leefstijlprogramma’s op te stellen en uit te voeren.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
3. Authenticiteit: (cesuur: maximaal 1 onvoldoende, waarbij 1 en ? voldoende moeten zijn)		
3A. Toont in het gehele gesprek kennis te hebben van de inhoud van de geleverde bewijzen, dat wil zeggen: kan effectief ingaan op specifieke vragen over de inhoud en verwoord ook bij doorvragen hoe hij/zij de opdrachten heeft aangepakt en uitgewerkt.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>
4. Kennistransfer (cesuur: maximaal 1 onvoldoende, waarbij 1 en ? voldoende moeten zijn)		
4A. Toont in het gesprek dat hij/zij de opgedane competenties ook kan transfereren naar andere gebieden binnen leefstijlcoaching, dat wil zeggen: kan tijdens het gesprek ingaan op (niet-specifieke) vragen gesteld over de casus van de medecursist (ofwel een fictieve casus), is in staat op collegiaal niveau vragen aan de andere cursist te stellen, is in staat op momenten dat de medecursist niet het vermogen heeft de hem of haar gestelde vragen te beantwoorden, het gesprek of het antwoord op te pakken.	Voldoende <input type="checkbox"/>	Onvoldoende <input type="checkbox"/>

Toelichting op de beoordeling, t.a.v. van de gestelde criteria

#### Einduitslag

Eindexamencursist:

Voor- en achternaam :

Geboortedatum :

Examencode :

Einduitslag:

Geslaagd

Niet geslaagd

Ondertekening:

Naam examiner :

Verklaart hierbij niet betrokken te zijn (geweest) bij de opleiding van bovenstaande examencursist.

Datum beoordeling :

Ondertekening :

Verantwoordelijk examiner

Secretaris / Voorzitter