



## Leefstijlcoach Handleiding portfolio

### Niveau 4

Maart 2023



## INHOUD

<b>1</b>	<b>Inleiding .....</b>	<b>3</b>
1.1	Opdrachten .....	3
1.2	Hoe? .....	3
1.3	Wanneer? .....	4
1.4	Hulpmiddelen en randvoorwaarden .....	4
<b>2</b>	<b>Deelopdrachten .....</b>	<b>5</b>
2.1	Deelopdracht 1: Het leefstijl-ecosysteem .....	5
2.2	Deelopdracht 2: Beginsituatie .....	6
2.3	Deelopdracht 3: Fasen van gedragsverandering .....	6
2.4	Deelopdracht 4: Plan van aanpak .....	7
2.5	Deelopdracht 5: Leefstijlcoaching in de praktijk .....	7
2.6	Deelopdracht 6: Afronding en vervolgstappen .....	8
2.7	Deelopdracht 7: Evaluatie .....	8
<b>3</b>	<b>Beoordeling van het portfolio .....</b>	<b>10</b>
3.1	Beoordeling van de stage .....	10
3.2	De beoordeling van de portfolio-opdrachten .....	10
	<b>Bijlage 1 – Info praktijkstage voor de stagebegeleider .....</b>	<b>11</b>
	<b>Bijlage 2 – Info praktijkstage voor het stagebedrijf .....</b>	<b>12</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.

# 1 Inleiding

Het accent van de werkzaamheden van de leefstijlcoach ligt op de introductie en het begeleiden van leefstijlprogramma's en het bevorderen van een gezonde leefstijl bij diverse doelgroepen, die zich bevinden binnen tal van settings en uiteenlopende levensfasen. Een belangrijk werkgebied van de leefstijlcoach is het werken als leefstijlcoach in een fitnesscentrum. De leefstijlcoach dient op een juiste manier: de beginsituaties te kunnen analyseren, de doelstelling(en) te kunnen bepalen, het leefstijlplan te kunnen ontwikkelen en mensen te kunnen begeleiden naar een gezonde(re) leefstijl. De leefstijlcoach zorgt ervoor dat de klant zijn/haar doel(en) kan vertalen in concrete stappen en tot actie overgaat met doelgerichte coaching- en trainingsmethodieken. De leefstijlcoach werkt veelal binnen een multidisciplinair team dat tot doel heeft de gezondheid van een persoon of groep mensen te bevorderen (bijvoorbeeld op het gebied van beweging, voeding, slaap, stress of geluk & mindset).

Het portfolio toetst of de cursist op deze thema's de competenties heeft om in het werkveld op dit niveau (niveau 4) actief te kunnen zijn.

## 1.1 Opdrachten

De cursist begeleidt minimaal één klant en maakt de deelopdrachten zoals beschreven in deze handleiding [portfolio leefstijlcoach niveau 4] en voegt deze samen tot één portfolio. In overleg met de opleider wordt afgesproken hoe dit portfolio wordt ingeleverd. Om het eindexamen af te mogen leggen, dienen alle (deel)opdrachten in het portfolio onder de geldende cesuur<sup>1</sup> met een voldoende te zijn beoordeeld. Per onderdeel wordt omschreven wanneer beoordeeld wordt met een voldoende of onvoldoende.

## 1.2 Hoe?

De opdrachten worden door de cursist uitgevoerd, onder begeleiding van een fitnessondernemer of medewerker van de club (een ervaren stagebegeleider / fitnesscoördinator); zie ook randvoorwaarden en examenreglement. De cursist overlegt vooraf met deze persoon of het mogelijk is alle opdrachten daadwerkelijk uit te voeren.

Voor het uitvoeren van de deelopdrachten dient de cursist minimaal één<sup>2</sup> klant te begeleiden richting een door hem of haar aangegeven doelstelling/ hulpvraag. De klant is de casus, die als een rode draad door de deelopdrachten loopt. De klant moet bereid zijn om minimaal 1 keer per week een fysiek contactmoment met de leefstijlcoach (i.o) te plannen. Daarnaast moet de klant bereid zijn om in diens eigen tijd aan de doelstelling te werken. Dit kan bijvoorbeeld een sportdoelstelling zijn, een doelstelling op gewichtsverlies, of een doelstelling op het gebied van stress. De opdrachten worden uitgevoerd in een omgeving waarin zo goed mogelijk recht wordt gedaan aan de doelstellingen van de klant. Bijlage 1 en 2 kunnen dienen voor het informeren van het stagebedrijf en de stagebegeleider.

*\*We adviseren je te starten met het begeleiden van meer dan één klant. Om het examen af te kunnen ronden, dient minimaal 1 klant ter beoordeling worden ingeleverd.*

Alle deelopdrachten worden individueel uitgevoerd: je begeleidt jouw klant en bouwt daarover een eigen portfolio op.

<sup>1</sup> De cesuur (het minimaal aantal te behalen punten per opdracht) staat in het beoordelingsprotocol.

<sup>2</sup> Vanaf hier wordt steeds gerefereerd naar klant, maar dit mogen ook meerdere klanten zijn.

### 1.3 Wanneer?

De werkwijze voor het portfolio leefstijlcoach niveau 4 is per opleider anders. Aanleveren van de portfolio's is taak van de opleider en de cursist. Samen met de opleider maak je onderling afspraken over het aanleveren van het portfolio.

### 1.4 Hulpmiddelen en randvoorwaarden

De cursist dient alle gebruikte begrippen in de uitwerking van de opdrachten of toetsvormen te kunnen gebruiken. Alles is gebaseerd op de meest voorkomende praktijksituaties met de volgende begrenzing:

- Je moet voor de uitvoering van de deelopdrachten terecht kunnen bij een fitness/ gezondheid/ vitaliteit gerelateerde onderneming, die een op lichamelijke en/of geestelijke activiteit gerichte dienst aanbiedt;
- Er moet een samenwerking zijn met minimaal één professional uit het leefstijl-ecosysteem zoals beschreven in deelopdracht 1. Denk hierbij aan een fysiotherapeut, leefstijlcoach niveau 5, personal trainer niveau 4 en/of diëtist;
- Eén van de personen waarmee je samenwerkt, moet worden aangewezen als zijnde een ervaren beoordelaar. Hij of zij is verantwoordelijk voor het beoordelen van de praktische uitvoering van de in het portfolio beschreven casus<sup>3</sup>. Deze beoordelaar moet minimaal 1x per week aanwezig zijn (geweest) bij de praktische uitvoering van de deelopdrachten en/of coaching gesprekken.

---

<sup>3</sup> De deelopdrachten in het portfolio vormen samen de 'beschreven casus'.

## 2 Deelopdrachten

Het portfolio wordt opgebouwd door het uitwerken van zeven deelopdrachten.

- Deelopdracht 1: Het leefstijl-ecosysteem
- Deelopdracht 2: Beginsituatie
- Deelopdracht 3: Fasen van gedragsverandering
- Deelopdracht 4: Plan van aanpak
- Deelopdracht 5: Leefstijlcoaching in de praktijk
- Deelopdracht 6: Afronding en vervolgstappen
- Deelopdracht 7: Evaluatie

De opleiding Leefstijlcoach niveau 4 heeft een hybride opzet. Op de site <https://www.nlactief.nl/nlfitter/trainer/> staan informatie en coachingtools die direct ingezet kunnen worden om jouw klant optimaal te begeleiden naar een gezonder, fitter en vitaler leven. Het wachtwoord om toegang te krijgen is: nlfitter. Met deze tools wordt het coachen van de klant(en) makkelijker gemaakt.

Denk hierbij aan: (intake) vragenlijsten, kennislessen, oefeningen, challenges, opdrachten voor de klant. De coachingtools binnen het leefstijlprogramma 'NLFITTER' kunnen gelijk gebruikt worden in de praktijk en kunnen ook je helpen in de praktische uitvoering van de deelopdrachten en het opbouwen van het portfolio.



### 2.1 Deelopdracht 1: Het leefstijl-ecosysteem

Wat jouw sterkte of zwakte ook is: het is belangrijk dat je beseft dat je een coördinerende rol in het netwerk van jouw klant speelt. Leefstijlverbetering vindt plaats op het gebied van leefstijlfactoren die van invloed zijn op gezondheid: beweging, voeding, stress, slaap, geluk & mindset. Je kunt niet op al die onderdelen gespecialiseerd zijn. Het is daarom zaak dat je, in samenspraak met jouw klant, een netwerk opbouwt van specialisten, zoals bijvoorbeeld een diëtist, een slaapproach of een mental coach. Waarbij jouw klant te allen tijde de regisseur is van zijn eigen leefstijlproces. De leefstijlcoach ondersteunt hem/haar daarbij. Dit netwerk van professionals rondom de leefstijlcoach noemen we ook wel het leefstijl-ecosysteem. Als leefstijlcoach is het belangrijk om professionals uit verschillende vakgebieden mee te nemen in de inhoud en uitvoering van het coachingtraject.

*Let op: je mag voor deelopdracht 1 in totaal maximaal 2 pagina's in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

- 1A. Breng in kaart welke professionals (minimaal 2) je in jouw leefstijl-ecosysteem wilt hebben, zodat je deze professionals - indien nodig - in kunt zetten. Denk hierbij aan alle professionals die je nodig denkt te gaan hebben in jouw functie. Dus niet alleen nu voor jouw casus, maar je beroep in het algemeen (voorbeelden hiervan zijn: huisarts of fysiotherapeut).
- 1B. Omschrijf jouw functie en rol als leefstijlcoach voor samenwerking met professionals uit jouw leefstijl-ecosysteem.
- 1C. Omschrijf hoe je dit netwerk van professionals kunt opbouwen én onderhouden.

## 2.2 Deelopdracht 2: Beginsituatie

Interview/ observeer de klant waarmee je de deelopdrachten van de casus gaat uitvoeren om tot een heldere beginsituatie te komen. Je kijkt naar wat de klant zelf voor behoeftes heeft en gaat daarmee aan de slag met de eigen kracht van de klant. Het is belangrijk om als leefstijlcoach de juiste vragen te stellen om erachter te komen hoe de huidige (gezondheids) situatie eruit ziet, wat de hulpvraag is en wat er nodig is om de klant te coachen.

*Let op: je mag voor deelopdracht 2 in totaal maximaal 1 pagina's in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

- 2A. Geef naam, leeftijd, geslacht van jouw klant weer. Neem daarin mee wat zijn / haar voorkennis is over de verschillende leefstijlthema's.
- 2B. Omschrijf concreet de hulpvraag van jouw klant aan de hand van een intake interview [zonder te sturen of te adviseren].
- 2C. Formuleer de doelstelling[en] van jouw klant op korte termijn (eind begeleidingstraject), de middellange termijn (1 jaar) en de lange termijn (2 of meer jaar). Formuleer de doelstellingen SMART (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden).
- 2D. Breng de beginsituatie in kaart aan de hand van de onderstaande vragenlijsten:
  - PAR Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)
  - Positieve gezondheidsvragenlijst
  - Leefstijlscan

De vragenlijsten zijn terug te vinden in de digitale leeromgeving onder het blok 'leefstijlanalyse' via de link <https://www.nlactief.nl/nlfitter/trainer/>. Verwerk de vragenlijsten in de bijlagen van je portfolio.



- 2E. Schrijf een verslag met jouw bevindingen en inzichten aan de hand van de uitkomsten van vragen 2A t/m 2D en noteer je conclusies én geef aan welke thema(s) aandacht behoeven.

## 2.3 Deelopdracht 3: Fasen van gedragsverandering

Gedragsverandering verloopt in verschillende fasen. Voor het portfolio is het belangrijk dat je inzicht hebt in welke fase van gedragsverandering jouw klant zich bevindt.

*Let op: je mag voor deelopdracht 3 in totaal maximaal 1,5 pagina in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

- 3A. Beschrijf aan de hand van het transtheoretisch model in welke fase van gedragsverandering jouw klant zich bevindt in het kader van de hulpvraag (de leefstijlthema's) waarmee je aan de slag gaat.  
  
Beschrijf deze fase specifiek en geef hiervoor een duidelijke onderbouwing van hoe je tot dit antwoord bent gekomen.
- 3B. Beschrijf welke methoden en/of strategieën je kunt inzetten binnen deze fase van gedragsverandering (waarin de klant zich bevindt) om de klant te ondersteunen en te coachen richting diens doelstelling.

3C. Beschrijf welke valkuilen jouw klant kent in de beschreven fase(s) van gedragsverandering.

## 2.4 Deelopdracht 4: Plan van aanpak

Nu je de beginsituatie in kaart hebt gebracht en inzicht hebt in de fasen van gedragsverandering, is het belangrijk om samen met jouw klant tot een plan van aanpak te komen. Het plan van aanpak moet bijdragen aan de hulpvraag. Het is daarbij belangrijk om in samenspraak met jouw klant in kaart te brengen waar en op welke thema's de prioriteit ligt. Je kunt in de praktijk niet alle leefstijlthema's (beweging, voeding, slaap, stress, geluk & mindset) prioriteit geven. Voor het portfolio is het belangrijk dat je minimaal twee leefstijlthema's volledig uitwerkt, waarvan 1 thema 'beweging' is.

*Let op: je mag voor deelopdracht 4 in totaal maximaal 2 pagina's in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

- 4A. Beschrijf welke leefstijlthema's de meeste aandacht behoeven. Beschrijf waar de prioriteiten liggen en met welke thema(s) je als eerste aan de slag gaat. Onderbouw dit aan de hand van de gemaakte analyse in deelopdracht 2 en 3.
- 4B. Beschrijf hoe je de andere leefstijlthema's verwerkt en aan bod laat komen in jouw leefstijlcoaching.
- 4C. Maak samen met de klant een concreet plan van aanpak voor de gekozen leefstijlthema's en plan afspraken in voor de coach-/ contactmomenten, de komende 12 weken.

## 2.5 Deelopdracht 5: Leefstijlcoaching in de praktijk

Je gaat jouw klant nu twaalf weken begeleiden aan de hand van het plan van aanpak. Je kunt in de praktijk niet alle leefstijlthema's (beweging, voeding, slaap, stress, geluk & mindset) prioriteit geven. Voor het portfolio is het belangrijk dat je minimaal twee leefstijlthema's volledig uitwerkt, waarvan 1 thema altijd 'beweging' is.

*Let op: je mag voor deelopdracht 5 in totaal maximaal 3 pagina's in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

- 5A. Beschrijf en onderbouw welke coachingtools je uit de digitale omgeving 'NLFITTER' (<https://www.nlactief.nl/nlfitter/trainer/>) inzet om jouw klant optimaal te begeleiden op het desbetreffende thema. Het is uiteraard ook toegestaan om andere coachingtools te gebruiken. Denk hierbij aan: informatiebrochures, oefeningen, challenges of opdrachten. De ondersteunende coachingtools zijn per leefstijlthema terug te vinden in de digitale leeromgeving via de link <https://www.nlactief.nl/nlfitter/trainer/> of via de QR code.



Verwerk de uitgewerkte tools in de bijlage van je portfolio. Indien je andere tools gebruikt, zorg er dan voor dat er een duidelijke onderbouwing bij zit.

- 5B. Beschrijf welke (nieuwe) technologieën je binnen het leefstijltraject hebt toegepast (Denk hierbij aan: E-Health, leefstijl gerelateerde wearables, Apps etc.). Wanneer je deze niet hebt toegepast, waarom niet? En welke zou je dan wel adviseren?
- 5C. Beschrijf hoe deze (gebruikte of geadviseerde) tools kunnen bijdragen aan gedragsverandering.

- 5D. Geef na elk coachinggesprek een korte (max. 150 woorden) samenvatting van het coachinggesprek. Beschrijf hierin de volgende zaken:
- 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 zijn er gemaakt;
  - Terugkoppeling (eerder) gemaakte afspraken;
  - Welke gesprekstechnieken je (indien nodig) hebt toegepast;
- 5E. Welke professionals uit jouw leefstijl-ecosysteem heb je aangehaakt tijdens de leefstijlcoaching? Beschrijf hoe je deze professionals hebt ingezet of aangehaakt. Beschrijf hoe de communicatie verliep. Indien je deze niet hebt ingezet, waarom niet?

## 2.6 Deelopdracht 6: Afronding en vervolgstappen

*Let op: je mag voor deelopdracht 6 in totaal maximaal 1 pagina in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

- 6A. Schrijf op 1 pagina (lettertype Calibri 11) een advies voor de toekomst van jouw klant. Neem hierin mee:
- Jouw eigen conclusies en bevindingen;
  - Een advies voor vervolgstappen in de toekomst.

## 2.7 Deelopdracht 7: Evaluatie

In de hiervoor gemaakte opdrachten heb je een klant begeleid op het gebied van leefstijl. De onderstaande opdrachten gaan over de component 'leren'. Hoe is het gegaan, wat heb je geleerd?

*Let op: je mag voor deelopdracht 7 in totaal maximaal 3 pagina's in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

- 7A. Vraag aan je klant en je stagebegeleider om het bijgevoegde formulier voor 360° feedback in te vullen en doe dit zelf ook (over jezelf). Je mag het formulier ook door meerdere betrokken personen laten invullen. Voeg dus minimaal 3 van deze formulieren van verschillende personen toe aan het portfolio. Je vindt het 360° feedbackformulier verderop in deze handleiding, bij de werkdocumenten.
- 7B. Evalueer voor jezelf (o.a. aan de hand van de verkregen feedback bij deelopdracht 7A) het complete proces (van het in kaart brengen van de beginsituatie tot het praktisch afronden van het programma). Werk hierbij de volgende zaken uit:
- Wat is er in het proces goed verlopen/gelopen (zoals je gepland had)?
  - In hoeverre is het beoogde doel/ hulpvraag van je klant bereikt?
  - Noem eventueel de items die je anders had moeten aanpakken (en hoe je dit dan had kunnen doen).

Kijkend naar de inhoud van jouw plan van aanpak en leefstijlcoaching in de praktijk.

- 7C. Welke onderdelen/ coachingtools zou je een volgende keer weer in het programma terug laten komen? Onderbouw: waarom handhaaf je deze?
- 7D. Welke onderdelen/ coachingtools zou je de volgende keer *niet* meer in het programma terug laten komen? Onderbouw: waarom laat je deze niet meer terugkomen?



- 7E. Noem onderdelen die je een volgende keer in het programma zou (kunnen) brengen die er nu niet inzaten: waarom zou je deze toevoegen?

## 3 Beoordeling van het portfolio

### 3.1 Beoordeling van de stage

De opdrachten voor in het portfolio worden (deels) uitgevoerd in de praktijk, in de aanwezigheid van iemand die formeel een functie heeft bij een (fitness)onderneming. De cursist loopt dus altijd ergens 'stage' en heeft altijd een 'ervaren stagebegeleider' (namelijk een medewerker van de onderneming /fitnesscoördinator). Afhankelijk van de casus worden de opdrachten in het fitnesscentrum, of elders, in de praktijk uitgevoerd.

De stagebegeleider heeft een formele rol in de beoordeling van de cursist. Hij of zij geeft aan of de cursist naar behoren invulling heeft gegeven aan de stage. De cursist is verantwoordelijk voor het door de begeleider laten invullen van deel A van het beoordelingsprotocol. Een volledig en correct ingevuld en ondertekend deel A leidt tot een voldoende voor dit deel (A) en geeft de cursist toegang tot de inhoudelijke beoordeling van het portfolio (deel B).

### 3.2 De beoordeling van de portfolio-opdrachten

Het portfolio wordt inhoudelijk beoordeeld door een geaccrediteerde examiner van NL Actief (al dan niet medewerker van het opleidingsinstituut), of in het geval van studenten van een onderwijsinstelling vallend onder OC&W: door de docent van de cursist. Dit gebeurt aan de hand van deel B van het examenprotocol. De cursist is (eventueel samen met diens opleider), verantwoordelijk voor het compleet aanleveren van het portfolio, als ook voor de kwaliteit daarvan. Het beoordelingsprotocol en de opdrachtbeschrijvingen zijn op elkaar afgestemd. Kandidaten hebben via dit handboek toegang tot het blanco protocol.

Volgens het protocol wordt van opdrachten 1 t/m 7 ieder item (criterium) gewaardeerd met een voldoende (V) of onvoldoende (O). Een cursist moet volledig aan het gestelde item (criterium) voldoen, wil het voldoende kunnen worden gescoord. Per deelopdracht is de cesuur benoemd (d.w.z. hoeveel items onvoldoende gescoord mogen worden). Tevens staat per onderdeel omschreven wanneer beoordeeld wordt met een voldoende of onvoldoende. Als volledig aan de cesuur van iedere opdracht wordt voldaan, is het examenonderdeel 'portfolio' met een voldoende afgerond. Dit geeft de cursist toegang tot het reflectiegesprek.

Kandidaten hebben eenmalig de mogelijkheid om onvoldoende gescoorde items aan te passen, om zo mogelijk alsnog te kunnen deelnemen aan het reflectiegesprek. Hiertoe leveren zij de onvoldoende beoordeelde onderdelen opnieuw in, waarbij zij de wijzigingen in de tekst duidelijk markeren. Een beoordelaar wordt geacht iedere onvoldoende toe te lichten in het beoordelingsprotocol, zodat een cursist weet welke aanpassingen nodig zijn om alsnog voor dit onderdeel te slagen. Gebruik maken van deze mogelijkheid kan alleen binnen de gestelde planning.

## Bijlage 1 – Info praktijkstage voor de stagebegeleider

Beste stagebegeleider,

In samenwerking met (kennis)partners heeft NL Actief de opleiding tot leefstijlcoach niveau 4 ontwikkeld. De cursist kan na het afronden van deze opleiding een branche-erkend diploma leefstijlcoach – niveau 4 halen.

Voor het praktijkdeel van de examens moet de cursist tenminste één klant begeleiden in het behalen van diens (leefstijl) doelstelling/ hulpvraag. Binnen uw fitnesscentrum/ gezondheidscentrum volgen één of meerdere kandidaten de opleiding tot leefstijlcoach niveau - 4 en u bent aangesteld als stagebegeleider van deze cursist.

Om het diploma leefstijlcoach niveau - 4 te behalen, dienen de kandidaten te voldoen aan verschillende competenties. Om die te toetsen, leggen zij op individuele basis een portfolio aan waarin zeven deelopdrachten worden uitgewerkt. Kandidaten beschikken over de deelopdrachten en bijbehorende werkdocumenten. U vindt deze ook op:  
<https://www.nlactief.nl/branchediploma/handleidingen>.

Deze opdrachten moeten worden uitgewerkt aan de hand van een praktijksituatie. Daarbij geldt: De cursist dient alle gebruikte begrippen in de uitwerking van de opdrachten of toetsvormen te kunnen gebruiken. Alles is gebaseerd op de meest voorkomende praktijksituaties met de volgende begrenzing:

- De cursist moet voor de uitvoering van de deelopdrachten terecht kunnen bij een fitness/ gezondheid/ vitaliteit gerelateerde onderneming, die een op lichamelijke en/of geestelijke activiteit gerichte dienst aanbiedt;
- Er moet een samenwerking zijn met minimaal één professional uit het leefstijl-ecosysteem zoals beschreven in deelopdracht 1. Denk hierbij aan een fysiotherapeut, leefstijlcoach niveau 5, personal trainer niveau 4 en/of diëtist;
- Eén van de personen waarmee de cursist samenwerkt, moet worden aangewezen als zijnde een ervaren beoordelaar. Hij of zij is verantwoordelijk voor het beoordelen van de praktische uitvoering van de in het portfolio beschreven casus<sup>4</sup>. De beoordelaar moet minimaal 1x per week aanwezig zijn (geweest) bij de praktische uitvoering van de deelopdrachten en/of coaching gesprekken.

Na het voldoende afsluiten van het theorie-examen, de praktijkstage, het portfolio én het reflectiegesprek, behaalt de cursist zijn diploma tot leefstijlcoach - niveau 4.

### Uw rol in het geheel

Als werknemer van een fitnesscentrum/ gezondheidscentrum bent u in staat te beoordelen of de cursist naar behoren heeft gefunctioneerd bij het invulling geven van de deelopdrachten van het portfolio. Wij vragen u de uitvoering van de stage in de praktijk te beoordelen aan de hand van deel A van het beoordelingsprotocol. Dit protocol ontvangt u van de cursist.

U wordt daarnaast door de cursist gevraagd om een feedbackformulier in te vullen. Dit is onderdeel van deelopdracht 7 en helpt hem/ haar bij de evaluatie van en reflectie op de stage.

NL Actief

---

<sup>4</sup> De deelopdrachten in het portfolio vormen samen de 'beschreven casus'.

## Bijlage 2 – Info praktijkstage voor het stagebedrijf

Beste fitnessondernemer,

In samenwerking met (kennis)partners heeft NL Actief de opleiding tot leefstijlcoach niveau 4 ontwikkeld. De cursist kan na het afronden van deze opleiding een branche-erkend leefstijlcoach niveau- 4 diploma halen.

Voor het praktijkdeel van de examens moet iedere cursist tenminste één klant begeleiden in het behalen van diens (leefstijl)doelstelling en/of hulpvraag. Om het diploma tot leefstijlcoach- niveau 4 te behalen, dienen de kandidaten te voldoen aan verschillende competenties. Om die te toetsen, leggen zij op individuele basis een portfolio aan waarin zeven deelopdrachten worden uitgewerkt. Kandidaten beschikken over de deelopdrachten en bijbehorende werkdocumenten. U vindt deze ook op: <https://www.nlactief.nl/branchediploma/handleidingen>.

Deze opdrachten moeten worden uitgewerkt aan de hand van een praktijksituatie. Daarbij geldt: De cursist dient alle gebruikte begrippen in de uitwerking van de opdrachten of toetsvormen te kunnen gebruiken. Alles is gebaseerd op de meest voorkomende praktijksituaties met de volgende begrenzing:

- De cursist moet voor de uitvoering van de deelopdrachten terecht kunnen bij een fitness/ gezondheid/ vitaliteit gerelateerde onderneming, die een op lichamelijke en/of geestelijke activiteit gerichte dienst aanbiedt;
- Er moet een samenwerking zijn met minimaal één professional uit het leefstijl-ecosysteem zoals beschreven in deelopdracht 1. Denk hierbij aan een fysiotherapeut, leefstijlcoach niveau 5, personal trainer niveau 4 en/of dietist;
- Eén van de personen waarmee de cursist samenwerkt, moet worden aangewezen als zijnde een ervaren beoordelaar. Hij of zij is verantwoordelijk voor het beoordelen van de praktische uitvoering van de in het portfolio beschreven casus<sup>5</sup>. De beoordelaar moet minimaal 1x per week aanwezig zijn (geweest) bij de praktische uitvoering van de deelopdrachten en/of coaching gesprekken.

Na het voldoende afsluiten van het theorie-examen, de praktijkstage, het portfolio én het reflectiegesprek, behaalt de cursist zijn diploma tot leefstijlcoach - niveau 4.

De stagiair dient door een medewerker van uw onderneming te worden begeleid. Aan deze persoon worden voorsnog geen eisen gesteld. Wat qua begeleiding van hem wordt verwacht, staat in de handleiding portfolio. In overleg met u, kan de stagiair een of meerdere van uw klanten begeleiden, of een klant 'meebrengen'.

NL Actief

---

<sup>5</sup> De deelopdrachten in het portfolio vormen samen de 'beschreven casus'.