#5

Nieuwe keuzedelen in the spotlight

Coaching bij voeding en beweging in de wellness

De teller van het aantal keuzedelen waarmee mbo'ers hun kennis en vaardigheden kunnen verbreden en verdiepen en zo nog aantrekkelijker worden voor de arbeidsmarkt, is de 1.000 al ruimschoots gepasseerd. En de keuze wordt al maar ruimer. In deze rubriek staat telkens een recent ontwikkeld keuzedeel centraal. Met in deze aflevering: Coaching bij voeding en beweging in de wellness.

Wie in de wachtkamer van de tandarts de aanwezige glossy's doorbladert of regelmatig een blik werpt op visueel georiënteerde social media als Pinterest of Instagram, kan niet anders concluderen dan dat een gezonde leefstijl hot is. De recepten voor eiwitshakes en workouts voor killer bodies vliegen om je oren. De eerste aanzet tot het keuzedeel 'Coaching bij voeding en beweging in de wellness' vond echter al jaren voor de hype plaats.

'Op uitnodiging van vakblad ESTHE Magazine gaf ik bij de Jaarbeurs een presentatie over hoe je met een gezonde levensstijl je uiterlijke schoonheid kunt bevorderen. Dat begint met: gezond van binnen. Als je gezond eet, voldoende beweegt en bijvoorbeeld niet rookt, heeft dit invloed op je huid, nagels, haar, et cetera,' vertelt Rosaline McDonald-Ratering, vakdocent Leefstijlbegeleiding aan het Nova College én ontwikkelaar van het keuzedeel. Eerder ontwikkelde Rosaline voor de beautybranche Leefstijlplan RosaLife (www.rosalife.nl). 'Bij die presentatie waren ook studenten van het Nova College aanwezig. Die vonden het zo interessant, dat ze naar hun schoolleiding zijn gestapt en vertelden dat ze hierover meer wilden weten. Zo is het balletje gaan rollen.'

Positieve gedragsverandering

Rosaline ontving een uitnodiging voor een gesprek van de opleidingen Uiterlijke Verzorging van het Nova College en ging daar natuurlijk op in. 'De school bleek vooral behoefte te hebben aan vakkennis over hoe je nou een gezonde levensstijl overbrengt aan je studenten. En wel op zo'n manier dat ze het niet alleen in hun eigen leven zouden gaan toepassen, maar ook later, in hun eigen vak, inzetten om daadwerkelijk andere mensen hiermee te helpen', legt Rosaline uit. 'Het gaat erom dat je een positieve gedragsverandering teweeg brengt. Met dat uitgangspunt ben ik samen met vakdocent en consultant Corrine Snijders aan de slag gegaan.'

Heldere richtlijnen

De opleidingsmanager van het Nova College (Henk Teeuwen) voorzag beide dames van een heldere briefing en de te volgen richtlijnen behorende bij het specifieke kwalificatiedossier. 'De richtlijnen waren duidelijk', onderstreept Rosaline. 'We hebben ze goed bestudeerd. Daarnaast hebben we een aantal gesprekken bij het Nova College gevoerd. Ook met studenten: we mochten vooraf drie workshops geven die ons veel inspiratie brachten. Lesmateriaal hadden we al volop: dat hebben we in de loop der jaren kunnen verzamelen bij trainingen en opleidingen die we al geven. Hierdoor konden we de diverse modules voor het keuzedeel uit onze eigen databank halen. Zij vormen de bouwstenen voor het keuzedeel.

Totaalpakket

Het keuzedeel omvat 240 lesuren. Aan het eind van de opleiding kunnen de studenten een Persoonlijk Leefstijl Advies maken en uitvoeren op alle zogeheten BRAVO-onderdelen: meer Bewegen, niet Roken, matig met Alcohol, gezonde Voeding en voldoende Ontspanning. Voor de lessen hebben Rosaline en Corrine een lesboek geschreven dat op de modules van het keuzevak geënt is. Studenten kunnen de hele lesstof en alle opdrachten vanuit het boek volgen. De huiswerkopdrachten en praktijkopdrachten kunnen opgenomen worden in een digitale leeromgeving.

'Daarnaast hebben we een cursus gemaakt voor de docenten met natuurlijk een handleiding in de vorm van een Powerpoint met daarin notities, die naadloos aansluit bij het boek', voegt Corrine toe. 'We vinden het belangrijk dat de lessen aantrekkelijk en uitdagend zijn, zodat het onderwerp echt gaat leven. Daarom staan er in de handleiding naast het lesprogramma en de uitleg, ook actieve werkvormen die je in kunt zetten. Zo werken docenten bijvoorbeeld met de zogenaamde 'stapplaten' waarbij je door op een genummerde plaat te stappen een cijfer geeft aan je gezondheid. Omdat er nog niks was voor dit vak, hebben we de kans gekregen en genomen om een totaalpakket te ontwikkelen, dat niet alleen de docent ontzorgt, maar ook een nieuwe vorm van lesgeven introduceert.' Inmiddels kunnen bij Nova Haarlem drie docenten les geven op basis van de handleiding, de werkvormen en het lesboek.

Essentieel

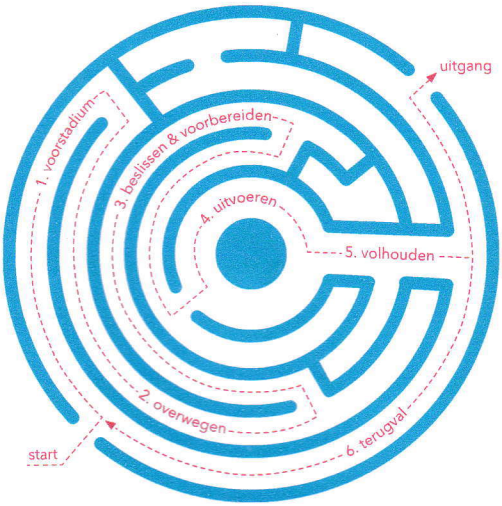
Begin van dit schooljaar is het keuzedeel geïntroduceerd. Zo'n dertig studenten hebben het gevolgd. Corrine: 'Via de docenten krijgen we te horen dat het geen gemakkelijk keuzedeel is. We hebben de lat best hoog gelegd. Maar de studenten vinden het wel erg leuk. Vooral omdat het actieve lessen zijn die in eerste instantie over de studenten zelf gaan. Door de werkvormen oefenen ze veel met elkaar en dat zorgt ervoor dat het onderwerp ech binnenkomt.'

De positieve feedback zingt rond: diverse andere mbo-instellingen tonen interesse. 'Een goede zaak, want dit vak is feitelijk essentieel voor iedereen,' onderstreept Rosaline. 'Mooi toch dat docenten nu heel praktisch hun studenten kunnen coachen naar een gezondere leefstijl en dat studenten vervolgens vele anderen kunnen gaan begeleiden. We willen een sneeuwbaleffect.'

De auteurs en vakddocenten Leefstijlcoaching Corrine Snijders-Caspers (links) en Rosaline McDonald-Ratering

Henk Teeuwen, opleidingsmanager Nova College:
'Voeding staat meer en meer in de belangstelling. Het keuzedeel sluit bovendien goed aan op de kwalificatie van (allround) Schoonheidsspecialisten. Met 'Coaching bij voeding en beweging in de wellness' dragen we bij aan de bewustwording over een gezonde leefstijl en hoe voeding en beweging bijdragen aan die gezonde leefstijl, om te beginnen bij onze eigen studenten. We willen hen laten inzien dat gezonde voeding en voldoende beweging cruciaal zijn voor een gezonde leefstijl. Zij komen bijvoorbeeld te weten hoe ze informatie over gezonde maaltijden overdragen. Daarnaast leert de beginnend beroepsbeoefenaar om cliënten te coachen bij het bewuster bewegen, door concrete oefeningen aan te bieden.'

Vanessa Roemer, docent uiterlijke verzorging Nova College:
'In het keuzedeel willen we aan studenten meegeven hoe belangrijk voeding en beweging is voor menselijk welbevinden. We leren hoe de student een bijdrage aan het leven van mensen levert, door ze te informeren en te begeleiden. Studenten vinden het lastig om zich te verplaatsen in de rol van coach omdat zijzelf nog drukdoende zijn met het verwerken van alle informatie. Ze weten, bij de start van hun opleiding, vrij weinig van goede voeding af. Ze staan dus nog niet boven de stof, laat staan dat ze al toe zijn aan het coachen van anderen. Dat blijkt in de praktijk ook lastig: studenten lopen allereerst relatief weinig stage in de Wellnesssector. Het merendeel van de bezoekers in die sector bestaat bovendien uit dagjesmensen. Dit maakt het bereik groot maar het effect minimaal. Nieuwe gewoontes leer je niet in één dag aan.'



De cirkel van gedragsverandering volgens McDonald en Snijders.
Ontwerp: Natalia Agafonova.