



## Individuele begeleiding en motivational interviewing voor de bewegingsdeskundige (D012051)

Cursusomvang (nominale waarden; effectieve waarden kunnen verschillen per opleiding)

Studiepunten 4.0      Studietijd 120 u      Contacturen 30.0 u

Aanbodssessies en werkvormen in academiejaar 2018-2019

A (jaar)	Nederlands	hoorcollege	5.0 u
		integratieseminarie	17.5 u
		begeleide zelfstudie	1.25 u
		veldwerk	6.25 u

Lesgevers in academiejaar 2018-2019

DeSmet, Ann      GE25      Verantwoordelijk lesgever

Aangeboden in onderstaande opleidingen in 2018-2019

	stptn	aanbodssessie
<a href="#">Master of Science in de lichamelijke opvoeding en de bewegingswetenschappen (afstudeerrichting fysieke activiteit, fitheid en gezondheid)</a>	4	A

Onderwijstalen

Nederlands

Trefwoorden

Gezondheidspsychologie, psychologische begeleiding, motivational interviewing, bewegingsdeskundige

Situering

Deze cursus heeft als doel de studenten een overzicht te geven over de ontwikkeling, de implementatie en het uitvoeren van interventies op het niveau van het individu. Veel aandacht wordt besteed aan het verwerven van vaardigheden om individuele gesprekken te voeren met mensen met het oog op gedragsverandering en het toepassen van de interventies op praktijkrelevante casussen.

Inhoud

- Gedragsverandering als een proces vanuit twee belangrijke raamtheorieën: "the stages of change", motivationeel interviewen
- Gesprekstechnieken om individuen te motiveren tot gedragsverandering
- Individuele technieken om individuen te ondersteunen in het opzetten, verfijnen en implementeren van gedragsverandering
- Individuele gedragstherapeutische technieken voor gedragsverandering
- De toepassing van motivationele en gedragstherapeutische technieken op gezondheidsgerelateerde problemen: beweging, sedentair gedrag, gezonde voeding, preventie van overgewicht, diabetes, therapietrouw, etc.

In dit opleidingsonderdeel wordt gewerkt via rollenspel. Studenten leren om individuele gesprekken te voeren met mensen voor de promotie van gezondheid. De nadruk ligt op de gesprekstechnische kant van het voeren van gesprekken, motivatie, doelbepaling. Basisprincipes uit de psychologische gespreksvoering worden gebruikt naast de technieken van motivational interviewing.

Begincompetenties

Dit opleidingsonderdeel bouwt verder op bepaalde eindcompetenties van 'Psychologie van de Bewegingsactiviteiten', 'Bewegings- en Gezondheids promotie' en 'Communicatietechnieken'.

Eindcompetenties

- 1 De theoretische basis van motivationeel interviewen en stages of changes

- bespreken.
- 2 Het belang van motiveren als onderdeel van interventie argumenteren.
  - 3 Het toepassen van diverse motivationele technieken om een individu te motiveren tot gedragsverandering.
  - 4 Het belang van het opzetten van een plan tot gedragsverandering in samenspraak met individuen argumenteren.
  - 5 Zelf individuele technieken voor gedragsverandering creatief combineren en deze toepassen om via overleg met de cliënt te komen tot een plan tot gedragsverandering.
  - 6 Het begeleiden van mensen die al dan niet gemotiveerd zijn om hun gezondheidsgedrag te veranderen, om via het proces van intake, zelf-monitoring, doelbepaling, methodebepaling en implementatie van het plan te komen tot effectieve gedragsverandering.
  - 7 Een gesprek voeren met een individu voor de promotie van fysieke activiteit en hiervoor een traject kunnen doorlopen met een eigen 'cliënt' en de bevindingen hiervan neerschrijven in een portfolio.
  - 8 Het afstemmen van de begeleiding op personen in kwetsbare doelgroepen, o.a. mensen in kansarmoede
  - 9 Het belang van interdisciplinaire samenwerking argumenteren

#### Creditcontractvoorwaarde

Toelating tot dit opleidingsonderdeel via creditcontract is mogelijk mits gunstige beoordeling van de competenties

#### Examencontractvoorwaarde

Dit opleidingsonderdeel kan niet via examencontract gevolgd worden

#### Didactische werkvormen

Begeleide zelfstudie, hoorcollege, integratieseminarie, veldwerk

#### Leermateriaal

PGO draaiboek, leerdoelen, werkwijze in beperkte cursus beschikbaar (5 euro)

#### Referenties

Rutten, G. M., Meis, J., Hendriks, M., Hamers, F., Veenhof, C., & Kremers, S. (2014). The contribution of lifestyle coaching of overweight patients in primary care to more autonomous motivation for physical activity and healthy dietary behaviour: results of a longitudinal study. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 11(1), 86.

Opdenacker, J., Boen, F., Coorevits, N., & Delecluse, C. (2008). Effectiveness of a lifestyle intervention and a structured exercise intervention in older adults. *Preventive medicine*, 46(6), 518-524.

#### Vakinhoudelijke studiebegeleiding

Ann.DeSmet@ugent.be

#### Evaluatiemomenten

niet-periodegebonden evaluatie

Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de eerste examenperiode

Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de tweede examenperiode

Evaluatievormen bij niet-periodegebonden evaluatie

Portfolio, participatie, werkstuk

Tweede examenkans in geval van niet-periodegebonden evaluatie

Examen in de tweede examenperiode is enkel mogelijk in gewijzigde vorm

Toelichtingen bij de evaluatievormen

Beoordeling van verslagen en portfolio, beoordeling van vaardigheden in het voeren van gesprekken, beoordeling van toepassing van de verschillende stappen van motivational interviewing.

Vaardigheden worden beoordeeld in de les en in het begeleiden van de eigen 'client' via verslagen en portfolio.

Aanwezigheid in de les is bijgevolg noodzakelijk.

#### Eindscoreberekening

#### Faciliteiten voor werkstudenten

nvt

