**Opdracht C: Een intake houden met je coachee**

**Minor Sport, Bewegen en Vitaliteit**

Naam student: Ryan de Waal

**Uiterste inleverdatum: 11 oktober 2019**

**Opdracht C**

Houd aan de hand van je eerder gemaakte (en eventueel bijgestelde) intakeformulier een intake met je coachees. Kies één coachee uit voor deze opdracht. Beantwoord dan de volgende vragen voor die persoon.

**LET OP:** heb je bij de gekozen coachee geen registratie uitgevoerd van voeding, beweging, slaap en/of ontspanning? Licht dan toe waarom niet en geef aan dat je die van een andere coachee invoegt. Heb je een bepaalde registratie bij geen enkele coachee uitgevoerd, geef hiervoor dan een goed onderbouwde verklaring (!) en voer de opdrachten uit met de gegevens die je bij jezelf hebt verzameld op dat onderdeel.

|  |  |
| --- | --- |
| **COACHING** | **Beoordeling:** |
| Het gaat om een vrouwelijke coachee van 21 jaar. De coachee is sportief en gedreven en vind het coachingstraject heel interessant. De coachee had in een eerder stadium personal training ondergaan, dit heeft ook te maken met het doel waarmee ze bij mij is gekomen; gewichtsverlies en een afname van het vetpercentage. De coachee had in eerste instantie vernomen dat dit een soortgelijk traject zou zijn. Nadat ik haar uitlegde dat dit niet het geval was en hoe het dan wel zat vond ze het een stukje spannendes worden omdat er meer vanuit haar zelf moet gebeuren. Ondanks het verschil tussen werkelijkheid en de verwachting is de coachee gemotiveerd om dit traject samen met mij te doorlopen.  De coachee heeft een baan waarin er bewogen wordt. Eenmaal per week is dit intensief en wordt dit gezien in onze beide ogen als sporten. Daarnaast probeert de coachee soms eenmaal per week te gaan sporten met een vriendin.  Het ongezonde gedrag van de coachee is terug te zien in het ’s avonds snacken. Wanneer ze thuis komt vind ze het fijn om op de bank met haar vriend te zitten met daarbij wat lekkers. Een gezond alternatief pakken vind ze soms erg lastig. Dit is erg zonde omdat de coachee overdag haar best doet om gezond en gevarieerd te eten. | O Noemt hulpvraag en doel coachee  O Geeft indruk van het type persoon dat de coachee is  O Geeft de hoofdlijnen weer van gezond en ongezond gedrag  O Geeft relevante punten uit de situatie van de coachee  O Kan hoofd- en bijzaken onderscheiden  O Kan kort en begrijpelijk samenvatten |
| **Wat is het (diepere) doel van deze coachee?**  de coachee wil graag lekkerder in haar vel zitten. Ze heeft in een eerder traject gedaan aan personal training. De resultaten hiervan zijn haar enorm bevallen, het blijven volhouden van het gedrag wat hierbij hoorde is haar helaas niet weten te lukken. De coachee heeft nu dus een zelfbeeld ontwikkeld wat ervoor zorgt dat ze weet hoe ze er in haar ‘’ultieme vorm’’ uit ziet.  De coachee wil afvallen en het vetpercentage laten dalen zodat ze lekkerder en zelfverzekerder in haar vel zit.  Om dit te bereiken wil de coachee het volgende veranderen:   * Niet/minder snacken * Kunnen kiezen voor een gezond alternatief * Met een vaste regelmaat per week willen bewegen -> nu ongeveer 1,5 keer per week -> minimaal 2 keer per week | O Weet tot de kern te komen  O Beschrijft daadwerkelijk wat er in het leven van de coachee verandert |
| **In welke fase van gedragsverandering (Stage of Change) zit de coachee?** **Dit kan per gedrag/thema verschillend zijn. Licht je antwoord toe.**  De coachee zit momenteel nog in de voorbereidingsfase. De coachee zat namelijk al enige tijd met haar probleem dat ze weer fitter wou gaan worden. Toen ze van mijn vriendin over dit traject hoorde vond ze dat dit het perfecte moment was. De coachee was namelijk zelf al een beetje aan het denken dat ze wel weer wou gaan letten op haar voeding in combinatie met bewegen maar de daadwerkelijke stap was nog niet gezet. De coachee had genoeg motivatie om van start te gaan maar een goed plan was er nog niet. | O Geeft een logische onderbouwing voor zijn keuze  O Kan het stadium goed inschatten |
| **Welke stimulerende en belemmerende factoren zijn er in de omgeving van de coachee, bij het behalen van zijn doel? *Geef ook aan hoe je hiermee om wilt gaan.***  Stimulerend:   * Werkt bij een sportbedrijf, zoals eerder aangeven zal de coachee een maal per week een sport les moeten verzorgen. Tijdens deze les is ze zelf actief bezig wat wij samen verstaan onder ‘’sporten’’ (minimaal matig intensief) * Werkt bij een sportbedrijf, de coachee heeft volledige toegang tot alle faciliteiten in het bedrijf en hoeft hier niet voor te betalen. Wanneer een van haar sportieve vriendinnen tijd heeft gaan ze dan ook samen squashen.   Belemmerend:   * De coachee ervaart stress door school. Ze gaat hier het beste mee om daar dat gelijk af te willen maken. Hierdoor vult de coachee haar vrije tijd gelijk in voor haar opdrachten. Het stukje vrije tijd wat ze dan nog over heeft vult ze soms liever in voor ontspanning i.p.v bewegen/sporten. -> de coachee gaf aan dat wanneer de stress soms zo hoog zit dat ze afleiding nodig heeft, we kwamen samen op het idee om op zo’n moment even te gaan hardlopen. * Het avond’s snacken werkt ook belemmerend om haar doelen te behalen. -> we hebben het er ook over gehad om als deze drang er is een gezond alternatief te proberen. Ongebrande/ongezouten noten i.p.v. een zak chips bijvoorbeeld. | O Noemt minimaal 2 stimulerende omgevingsfactoren  O Geeft aan hoe hij die kan benutten  O Geeft minimaal 2 belemmerende omgevingsfactoren  O Geeft aan hoe hij daarmee om kan gaan |
| **Geef aan wat jouw rol als begeleider is in het proces en waarom.**  Mijn rol als begeleider zal een vorm van extra motivatie zijn voor de coachee. Samen tot doelen/plannen komen werd als moeilijk maar ook als fijn ervaren. Ik laat de coachee het voortouw nemen tijdens de gesprekken. Wanneer ze iets inbrengt probeer ik vragen te stellen waardoor ze diep moet graven naar ideeën waar ze eigenlijk nog niet aan gedacht heeft. | O Beschrijft een coachende rol  O Stemt rolkeuze af op doel en situatie van de coachee |
| **Geef aan hoe lang en hoe vaak en op welke manier je begeleidingsgesprekken gaan plaatsvinden. Wat verwacht jij van je coachee en wat mag hij/zij van jou verwachten? Onderbouw je keuzes hierin.**  Tijdens het gesprek hebben we een trajectperiode van 12 weken afgesproken. We zijn tot deze periode overeengekomen omdat dit ook mijn einde van de minor zou zijn. Tijdens deze periode heb ik verteld dat we elkaar 3 á 4 keer zullen treffen in de vorm van coach en coachee. Tijdens dit traject van 12 weken zullen we doelen opstellen waar de coachee zich lekker bij voelt. Deze doelen zal ik tijdens de gesprekken behandelen in de verwachting/hoop dat de coachee zich zo aanpast dat de doelen onderdeel zullen worden van haar lifestyle.  De coachee mag verwachting dat ik een stimulerende coach ben. Wanneer ze met ideeën komt dan zal ik dat altijd toejuichen. Wel zal ik met een kritisch oog naar de ideeën kijken met de nadruk op een quick win. Ik wil dat doelen haalbaar zijn zodat we constant stapjes kunnen blijven maken. Ik heb aangegeven aan het einde van het gesprek dat ze mij altijd een berichtje mag sturen als ze vragen heeft of als ze problemen heeft waar ze tegen aan loopt. | O Geeft een passende duur en intensiteit aan voor het traject  O Geeft duidelijk aan wat de coachee mag verwachten  O Geeft duidelijk aan wat hij van de coachee verwacht  O Geeft logische onderbouwing van gemaakte keuzes |
| **VOEDING** |  |
| Ontbijt:   * Honing * Cranberry’s * Kaas, 48+ * Moerbeien * Pompoenpitten * Quaker granola * Rijstwafel * Yoghurt griekse stijl   Lunch:   * Kaas, 48+ * Volkoren knackebrod   Avond:   * Hacheevlees * Spruitjes * Zoete aardappel patat   Tussendoor:   * Tony chocolonely melk karamel zeezout * Lu zoute crackers | O Heeft Eetdagboek laten bijhouden  O Eetdagboek is compleet en bruikbaar |
| **Voer die dag in in een berekeningsprogramma en plak hier de uitkomsten voor micro- en macronutriënten.** B.v. het pijlenschema ‘Uitslag’ dat je vindt onder ‘Adviezen’ bij de Eetmeter online. | O Heeft gegevens ingevoerd in een geschikt programma  O Geeft uitkomsten voor alle relevante micronutriënten  O Geeft uitkomsten voor alle macronutriënten |
| **Wat zijn je belangrijkste conclusies over dit voedingspatroon?** | O Benoemt relevante positieve punten  O Benoemt relevante knelpunten  O Geeft een rake analyse van het totaal  O Besteedt ook aandacht aan verdeling over de dag/week |
| **Beoordeel de energie-inname.** | O Benoemt totale inname  O Berekent het verbruik globaal met Harris-Benedict formule en PAL-waarde  O Kiest passende PAL-waarde  O Vergelijkt inname en verbruik en trekt logische conclusie |
| **Waar zou je als eerste dingen willen verbeteren? Waarom juist daar?** | O Noemt effectieve stappen gekoppeld aan doel coachee  O Kiest haalbare (eerste) stappen  O Geeft logische onderbouwing van keuzes |
| **BEWEGEN** |  |
| **Maandag 9 maart ’20**   * **15:00 fietsen naar werk, 15:20 aankomst werk** * **19:30 – 20:30 training geven op werk, krachttraining in het zwembad** * **22:30 fietsen naar huis, 22:50 aankomst thuis** | O Heeft beweegdagboek laten bijhouden  O beweegdagboek is compleet (wanneer, wat, hoe lang gedaan) en bruikbaar |
| Aan het einde van de intake ben ik de gegevens van de coachee gaan verzamelen rondom haar fitheid.  Ik heb het volgende gemeten:  Gewicht: 66,4 kg  Buikomtrek: 77 cm  Vetpercentage: ongeveer 25% -> twee maal gemeten met huidplooimeting  BMI: 24,91 -> bmi-bereken.com | O Brengt fitheid in kaart, gerelateerd aan doel van coachee  O Brengt lichaamssamenstelling in kaart, gerelateerd aan doel van coachee |
| **Vergelijk deze met de normen en geef een onderbouwd oordeel over de fitheid van je coachee.**  Volgens gezondheidsnet.nl zou een normaal/gemiddeld persoon een vetpercentage moeten hebben tussen de 25 en 31%. Mijn coachee zit met haar 25% dan prima op schema qua vet. De coachee zou graag nog wat extra vet willen verliezen. Rond de 20% zou ze er dan zeer atletisch uit gaan zien. Haar uiteindelijke doel is niet uitgemeten in vet maar in kilo’s.  Het gewicht van de coachee is 66,4 kg. Dit is gemiddeld voor haar lengte aan de hoge kant. De coachee heeft echter wel veel aan sport gedaan en ziet er gezond en vitaal uit. De combinatie tussen de lengte en het gewicht zorgt ervoor dat het BMI ook iet wat aan de hoge kant van het gemiddelde zit. Nog wel in het ‘’groen’’ maar wel tegen het einde aan. Ik beoordeel de coachee daarom alsnog als fit. Wel zou ik aanraden om iets meer te bewegen zodat de coachee wat dichter bij de ‘’save zone’’ in het groene gedeelte zal komen. | O Noemt normen  O Geeft kloppende beoordeling van uitkomsten coachee |
| **Wat zijn je belangrijkste conclusies over het beweegpatroon, de fysieke gezondheid en lichaamssamenstelling van je coachee?**  Positieve punten:   * De coachee vind bewegen leuk * De coachee is gemotiveerd en heeft doorzettingsvermogen * De coachee heeft ervaring met doelen behalen binnen het gebied van bewegen * De coachee fietst altijd naar werk   Knel punten:   * De coachee heeft het erg druk met school en werk * De coachee wil haar vrije tijd soms liever besteden aan vrienden, hobby’s etc. | O Benoemt relevante positieve punten  O Benoemt relevante knelpunten  O Geeft een rake analyse van het totaal  O Besteedt aandacht aan beweegpatroon, lichaamssamenstelling én gezondheid |
| **Waar zou je als eerste aan willen werken met je coachee? Waarom juist dat?**  Ik zou als eerst willen werken om een vast minimum beweegactiviteiten in haar week in te plannen. De coachee heeft aangeven het vaak erg druk te hebben met werk en school. Tijdens het gesprek gaf ze aan dat ze soms ging sporten met een vriendin als elkaars agenda’s dat toelaten. Tijdens een normale week komt de coachee aan minstens 1 keer bewegen. Dit word gedaan tijdens de training die ze op werk geeft. Ik wil ervoor zorgen dat de coachee een extra moment vrij maakt in haar week om een beweegactiviteit te doen. Er is vanuit haar zelf naar voren gekomen dat ze denkt dat dit haalbaar is. We hebben niet besproken op welke dag dit is. Wel hebben we besproken dat ze elke week dus minimaal een keer buiten werk om tijd vrij maakt in haar agenda om te gaan bewegen. | O Noemt effectieve stappen gekoppeld aan doel coachee  O Kiest haalbare (eerste) stappen  O Geeft logische onderbouwing van keuzes |
| **STRESS, VEERKRACHT, SLAAP EN ONTSPANNING** |  |
| **Plak hier een slaapdagboek van 3 dagen.**  De coachee waarmee ik al het bovengenoemde mee heb behandeld heeft geen slaapdagboek bijgehouden. Mijn tweede coachee heeft dit wel. Echter heb ik omwille van tijd nog geen slaapdagboek van deze coachee. Dit onderdeel zal daarom later worden toegevoegd. | O Heeft slaapdagboek laten bijhouden  O dagboek is compleet en bruikbaar |
| **Geef weer welke gegevens over stress, veerkracht je verzameld hebt in het kader van je intake. Maak hierbij gebruik van het DSM-model.** | * Brengt stress en veerkracht passend in kaart, gerelateerd aan doel van coachee * Maakt passend gebruik van het DSM model |
| **Geef een onderbouwd oordeel over de stress en de veerkracht bij deze coachee.** | O Benoemt relevante positieve punten  O Benoemt relevante knelpunten  O Geeft een rake analyse van het totaal  O Weegt stress af tegen veerkracht |
| **Waar zou je graag als eerste met je coachee aan werken op dit gebied? Waarom juist hieraan?** | O Noemt effectieve stappen gekoppeld aan doel coachee  O Kiest haalbare (eerste) stappen  O Geeft logische onderbouwing van keuzes |
| **PLAN VAN AANPAK** |  |
| **Prioritering**  Als je kijkt naar het doel van je coachee en de informatie die je nu hebt, welke prioriteitsvolgorde zou je dan zelf geven aan de verschillende onderwerpen en verbetermogelijkheden? | O Kiest een logische volgorde op basis van het doel van de coachee  O Kan keuzes onderbouwen |
| **Korte en middellange termijndoelen**  Welke haalbare gedragsdoelen zou je kunnen benoemen voor de korte (ca. 4 weken) en middellange termijn (ca. 10 weken)? | O Noemt minimaal drie **gedrags**doelen, die zinvol zijn en haalbaar binnen termijn van 4 weken  O Noemt minimaal drie **gedrags**doelen, die zinvol zijn en haalbaar binnen termijn van 10 weken  O Alle genoemde gedragsdoelen zijn SMART geformuleerd, dus concreet en duidelijk |