

Effectief coachen bij Stoppen met Roken

Informatie voor deelnemers

Versie 30-6-2022

De opleiding 'Effectief coachen bij stoppen met roken' van Visiom biedt professionals doelmatige coachingsvaardigheden én wetenschappelijk onderbouwde informatie over hoe je mensen begeleidt bij het stoppen met roken.

Deze opleiding is gebaseerd op de Zorgstandaard Tabaksverslaving (2019) en de herziene richtlijn Behandeling van Tabaksverslaving en Stoppen met Roken ondersteuning uit 2016. De cursus onderscheidt zich door een brede en praktijkgerichte e-learning over stoppen met roken begeleiding. Maar minstens zo belangrijk is de doelgerichte aanpak van coachend werken die je aangereikt krijgt. Hierbij worden onder meer positieve psychologie, Positieve Gezondheid en motiverende gespreksvoering betrokken.



Na afronding van de opleiding kun je je inschrijven in het [kwaliteitsregister Stoppen met Roken](#).

Programma

A. E-learning begeleiden stoppen met roken

De e-learning over Stoppen met roken vraagt gemiddeld 23 uur studietijd. Je krijgt hier alle benodigde theorie over (stoppen met) roken.

Module 1 Roken & achtergrond

In deze eerste module worden achtergronden en cijfers gepresenteerd over roken. De verschillende rookmiddelen en ingrediënten van tabak worden behandeld, gevolgd door de effecten van roken op de gezondheid.

Module 2: Verslaving

In deze module gaan we in op een verslaving in algemene zin: wat is een verslaving, hoe werkt een verslaving en welke aandachtspunten zijn er in de behandeling van een verslaving. De nicotineverslaving wordt meer in detail toegelicht.

Module 3 De aanpak van Stoppen met Roken

In deze module worden recente inzichten uit de wetenschap op het gebied van stoppen met roken besproken, gevolgd door het model van Positieve Gezondheid en hoe je deze in het coachen op stoppen met roken kun inzetten. In het deel daarna wordt een kader gepresenteerd waarmee je de cliënt stap voor stap kunt begeleiden naar eigen regie. Daarna volgen diverse hulpmiddelen voor het

stoppen met roken variërend van stopmedicatie tot beweging. Ook wordt aandacht besteed aan dossiervorming.

Module 4 Perspectief deelnemer

In deze module wordt het perspectief van de client belicht en de vragen waar hij/zij mee kan worstelen. De onderdelen die aan bod komen zijn: de financiële consequenties van het stoppen met roken, de ervaringen die cliënten (kunnen) hebben na het stoppen, gewichtstoename na het stoppen en de sociale context van de client.

Module 5 Roken en lage SES

Deze module belicht de verschillend in rookgedrag en gezondheidsvaardigheden tussen mensen met een hoge(re) en met een lage SES. Besproken wordt welke aanpak het beste past bij cliënten met een lage SES en waar je als coach op moet letten.

Module 6 Organisaties rondom (stoppen met) roken

Deze module geeft informatie over verschillende organisaties die actief zijn op het gebied van roken onderverdeeld naar: overheid, tabaksindustrie, tabakslobby en organisaties rondom het stoppen met roken. Er worden handvatten gegeven om kwaliteit van onderzoek en informatie te beoordelen. En er wordt aandacht besteed aan mogelijkheden om E-health in te zetten ter ondersteuning van het stoppen.

Module 7 Ontwikkeling als SMR coach

Deze module gaat in op jouw rol als coach en de afbakening van die rol. Daarnaast vind je in deze module de eisen die gelden voor je (her)registratie als gekwalificeerd stoppen-met-roken coach en ook de manier waarop je bij kunt blijven in het vakgebied. Ook worden samenwerking met andere zorgverleners, de grenzen van het vak van de coach, en redenen voor doorverwijzen behandeld.



B. Training coaching en gespreksvoering, bestaande uit e-learning (6 uren) en training (4 dagdelen)

Met deze compacte en concrete training leggen de deelnemers de basis voor een professionele, coachende werkwijze. Door te luisteren, mee te bewegen en aan te sluiten bij de drijfveren van de cliënten kunnen zij zelf regie gaan nemen en hun gewoontes gaan verbeteren. Na afloop van deze module:

- ken je de meerwaarde van coachend werken;
- kun je een coachingstraject vormgeven;
- kun je gesprekken voeren waarbij je de regie inhoudelijk bij je cliënt legt maar waar jij voor zinvolle uitkomsten zorgt;
- weet je hoe je weerstand deels kunt voorkómen en deels kunt omzetten in motivatie en/of acceptatie;
- kun je ook in korte gesprekken (10-15 minuten) coachend werken;
- heb je je eigen voorkeuren en mogelijkheden bij het coachend werken verhelderd.

De deelnemer krijgt begeleiding van één vaste trainer met een ruime ervaring als coach, grondige kennis van de methodiek en goede didactische vaardigheden.

Totale studie-omvang:

- 12 uur contacttijd, verdeeld over 4 sessies
- 6 uur e-learning en zelfstudie, verdeeld over 10 weken

E-learning Professioneel coachen

Na het volgen van deze e-learning moeten de volgende doelen bereikt zijn:

- Deelnemer weet wat motiverende gespreksvoering inhoudt (opfrissen voor zorgprofessionals) en kan dit toepassen in alle fases van een gesprek
- Deelnemer kan het verschil tussen coachend en adviserend werken goed verwoorden en ook laten zien
- Deelnemer is zich bewust van zijn eigen gekleurde blik en kan daar professioneel mee om gaan
- Deelnemer kent de basishouding van coaching en kan deze toepassen; hij weet welke vragen hij waar en wanneer in het coachproces moet stellen
- Deelnemer kent de doe wel en de doe vooral niet elementen van een coaching gesprek
- Deelnemer kan het verschil tussen verandertaal en statische taal herkennen en daarop acteren
- Deelnemer kan SMART doelen formuleren op het gebied van leefstijl die uitdagend en haalbaar zijn
- Deelnemer kent de theorie van goalsetting
- Deelnemer kan benoemen wat voor een type interventie zijn patiënt/cliënt per fase van gedragsverandering nodig heeft
- Deelnemer kent verschillende coachingsmodellen en kan deze ook toepassen
- Deelnemer heeft inzicht in automatisch- en gewoontegedrag (systeem 1 en systeem 2)



Trainingsdagdeel 1. Coachende grondhouding

Werkvormen: Samenwerkingsopdrachten, uitwisseling, oefenen

Na het volgen van deze les moeten de volgende doelen bereikt zijn:

- Deelnemer heeft het verschil ervaren tussen 'zelf hard aan het werk zijn' en de cliënt 'hard laten werken'
- Deelnemer kan de kenmerken van de vier kwadranten van de Roos van Leary benoemen, aangeven in welk kwadrant een cliënt bij voorkeur zit en beschrijven wat de rol van de coach daarbij is
- Deelnemer weet hoe hij in de Roos van Leary van de 'boven' positie naar de 'onder' positie kan bewegen en hoe hij een client van 'ik' naar 'wij' kan laten bewegen indien nodig
- Deelnemer kan kloppend benoemen of een cliënt op een zeker moment wel of niet geactiveerd is
- Deelnemer kent het verschil tussen groei mindset en statische/vaste mindset en kan hierop bij zichzelf reflecteren

Trainingsdagdeel 2. Aansluiten bij de cliënt, maar ook structuur bewaren

Werkvormen: Samenwerkingsopdrachten, uitwisseling, oefenen

Na het volgen van deze les moeten de volgende doelen bereikt zijn:

- Deelnemer is in staat om de verschillende fases van het coachingsgesprek goed uit te voeren
- Deelnemer kan in een gesprek op verschillende manieren het doel van de cliënt gebruiken als baken voor de gespreksstructuur
- Deelnemer kan de ambivalentie van een patiënt/cliënt onderzoeken
- Deelnemer kan de mindmap of een eigen gekozen hulpmiddel gebruiken om de doelen en wensen van een cliënt samen te volgen
- Deelnemer kan een goede coach-clieënt relatie opbouwen en kent de kenmerken daarvan
- Deelnemer heeft een groter vertrouwen in zijn vermogen om doel en drijfveren van de cliënt centraal te stellen, zonder de regie op het proces te verliezen

Trainingsdagdeel 3. Weerstand en terugval

Werkvormen: Samenwerkingsopdrachten, uitwisseling, oefenen

Na het volgen van deze les moeten de volgende doelen bereikt zijn:

- Deelnemer begrijpt waarom er weerstand kan ontstaan bij gedragsverandering
- Deelnemer kan minimaal vijf uitingsvormen van weerstand benoemen
- Deelnemer kan weerstand bij zichzelf en anderen herkennen en er effectief op reageren
- Deelnemer kan zijn eigen positie in de Roos van Leary aanduiden in concrete situaties en bijsturen naar een meer effectieve positie indien nodig
- Deelnemer kan oorzaken en signalen van terugval/stagnatie benoemen en daarbij passende mogelijke oplossingen
- Deelnemer herkent terugval/stagnatie en kan daar effectief op reageren



Trainingsdagdeel 4: Korte, effectieve gesprekken voeren

Werkvormen: Samenwerkingsopdrachten, uitwisseling, oefenen

Na het volgen van deze les moeten de volgende doelen bereikt zijn:

- Deelnemer kan korte effectieve gesprekken voeren waarbij hij kiest voor de juiste gesprekstechnieken in de verschillende fases van het coachingsproces
- Deelnemer kan een cliënt snel medeverantwoordelijk maken voor een effectieve samenwerking
- Deelnemer is in staat snel tot een relevant onderwerp voor de cliënt te komen
- Deelnemer is in staat te blijven focussen met de cliënt
- Deelnemer weet een cliënt effectief te gidsen naar een kleine, passende verbeterstap

C. Praktijkstage bestaande uit twee gesprekken met een cliënt onder toezicht van een gecertificeerde SMR coach (3 uren)

- Na afronding van de coachingstraining en van de eindopdracht behorende bij de e-learning zoekt de deelnemer een gecertificeerde SMR coach die de praktijkstage wil begeleiden
- De deelnemer voert twee gesprekken met een cliënt van de SMR coach, onder toezicht van deze coach (begeleider)

- Elk gesprek wordt beoordeeld m.b.v. een beoordelingsformulier, zowel door de begeleider en door de deelnemer zelf
- Het reflectiegesprek weegt mee bij de beoordeling van de praktijkstage

Praktische informatie

Studieduur, studiebelasting en begeleiding

Je start bij voorkeur met de training Coaching & Gespreksvoering, zodat je het onderwerp 'stoppen met roken' met een goede coachingsondergrond kunt benaderen.

Als de contactbijeenkomsten van de Training Coaching & Gespreksvoering pas later gepland staan en je wilt alvast beginnen, dan kun je direct starten met de e-learning van zowel Coaching als Stoppen met Roken. Vragen kunnen op elk moment aan de docenten worden gesteld via e-mail en worden dan binnen twee werkdagen beantwoord.

De zelfstudie over Stoppen met roken vraagt gemiddeld 23 uur studietijd.

Het coachingsgedeelte van de opleiding omvat een e-learning met video en tekst over doelmatige coachingstechnieken en zelfstudie-opdrachten (omvang 6 uren) en 4 dagdelen live training met een totale contacttijd van 12 uren.

Het praktijkgedeelte omvat 3 uren oefenen en reflectie.

De volledige cursus geeft daarmee 44 uren studietijd, bestaande uit 12 contacturen, 3 uren oefenen onder begeleiding en 29 uren zelfstudie m.b.v. e-learning.

De doorlooptijd voor de gehele cursus zal in de meeste gevallen 3 maanden zijn, afhankelijk van het tempo waarin de deelnemer de zelfstudie-onderdelen doorneemt.

Kosten

€ 995 incl. begeleiding praktijkstage (geen btw van toepassing)

€ 795 indien de deelnemer zelf zorgt voor een gekwalificeerde begeleider die de praktijkstage beoordeelt

Accreditatie

Wordt aangevraagd bij SMR register en BLCN/KABIZ.

Achtergrond docenten

De docenten zijn experts in leefstijlcoaching (kwaliteitsgeregistreerd bij BLCN/KABIZ) en het geven van trainingen op dit vlak. Bij het samenstellen van de e-learning met theorie zijn experts en uitgebreide wetenschappelijke literatuur geraadpleegd.

Data en inschrijving

Kijk op <https://visiom.nl/opleiding-effectief-coachen-bij-stoppen-met-roken/>

