

## BIJSCHOLINGSCURSUS

## MOVE THE MIND

### CURSUSCONTEXT EN ACHTERGROND

De Wereldgezondheidsorganisatie definieert geestelijke gezondheid als "een staat van welzijn waarin het individu zich bewust is van zijn of haar eigen mogelijkheden, kan omgaan met de normale stress van het leven, productief en vruchtbaar kan werken en in staat is een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap" (WHO 2004). Een grote hoeveelheid beschikbare gegevens toont echter aan dat grote delen van de bevolking niet in een dergelijke staat van goede geestelijke gezondheid verkeren, maar tijdelijk of permanent getroffen worden door verschillende vormen van geestelijke stoornissen.

Volgens de definitie van de WHO zijn psychische stoornissen verstoringen van iemands geestelijke gezondheid die vaak gekenmerkt worden door een combinatie van problematische gedachten, emoties, gedrag en relaties met anderen. Het is belangrijk om te begrijpen dat dit een groot gezondheidsprobleem is: één op de vier mensen in de wereld wordt op een bepaald moment in zijn leven getroffen door een probleem met zijn of haar geestelijke gezondheid (WHO 2014). Dit betekent dat psychische stoornissen de belangrijkste oorzaak zijn van invaliditeit en de derde belangrijkste oorzaak van de totale ziektelast na hart- en vaatziekten en kanker in Europa. De individuele, sociale en economische kosten hiervan zijn uitgebreid beschreven.

De COVID-19-pandemie heeft dit probleem verergerd en heeft grote delen van de bevolking laten zien hoe kwetsbaar we allemaal zijn, zowel wat onze lichamelijke als onze geestelijke gezondheid betreft. Tegelijkertijd hebben de potentiële voordelen van sport en lichaamsbeweging voor de geestelijke gezondheid ook meer publieke erkenning gekregen tijdens de COVID-19 pandemie. Lichaamsbeweging en sport worden algemeen aanbevolen als hulpmiddelen om een goede geestelijke gezondheid te behouden.

Een gedetailleerde kennisbank is te vinden op [www.move-the-mind.eu](http://www.move-the-mind.eu)

In deze context is het belangrijk dat actuele opleidingen voor coaches en instructeurs niet alleen aandacht besteden aan de fysieke aspecten van gezondheid en de manier waarop activiteiten in een sportieve context worden uitgevoerd. Maar ook dat coaches en instructeurs de potentiële voordelen van sport en lichaamsbeweging voor de geestelijke gezondheid begrijpen en benutten. Coaches en instructeurs die werkzaam zijn op het niveau van sportparticipatie en gezondheidsgerichte sporten moeten in staat worden gesteld om sport- en bewegingsprogramma's te ontwerpen die preventieve effecten op de geestelijke gezondheid en het welzijn ontvouwen.

### CURSUSDOELEN

De cursus is gericht op het opbouwen van de vereiste capaciteiten bij sportcoaches en -instructeurs om volwassenen in de werkende leeftijd te helpen beter om te gaan met de uitdagingen van het dagelijks leven - en vooral in tijden van sociale crisis - door het positieve effect van lichaamsbeweging en sport op de geestelijke gezondheid te benutten.

De cursus wordt gegeven in de vorm van een praktijkgerichte voortdurende professionele ontwikkeling (CPD). Dit betekent dat de cursus geen initiële opleiding is, maar gericht is op coaches en instructeurs die al eerder onderwijs hebben gevolgd.

De cursus wordt gegeven als een op zichzelf staande capaciteitsopbouw voor continue professionele ontwikkeling. Maar de cursus kan ook worden gekoppeld aan of geïntegreerd in bestaande programma's voor sportcoaching of instructeursopleidingen om deze te verrijken tot een meer holistische aanpak.

### DOELGROEPEN

De doelgroep van de CPD-cursus zijn professionele en vrijwillige sportcoaches en -instructeurs. De focus ligt op degenen die werken op het niveau van sportparticipatie en gezondheidsgerichte sporten met volwassenen in de werkende leeftijd\*. Coachen op competitief en topsportniveau is bewust uitgesloten in deze cursus.

Door de preventieve aanpak van de cursus kunnen mensen met specifieke psychische aandoeningen deel uitmaken van de doelgroep. Ze staan echter niet expliciet in de focus.

*\*De definities van sportparticipatie en gezondheidsgerichte sporten verschillen per sport en per sportsysteem. Vanuit ons perspectief omvat het wat vaak recreatiesport, sport voor iedereen en breedtesport wordt genoemd. Het wordt voornamelijk gekenmerkt door een actieve deelname van volwassenen in de werkende leeftijd aan sport of gezondheidsgerelateerde fysieke activiteiten in de vrije tijd op gemeenschapsniveau, die niet noodzakelijk competitief zijn.*

CURSUSSPECIEKE  
ATTITUDES, VAARDIGHEDEN  
EN KENNIS, EN  
INSTROOMAANBEVELINGEN

Cursisten moeten minimaal aan de volgende eisen voldoen:

- In het bezit zijn van een geldig sportcoaching/instructeursdiploma dat op nationaal of regionaal niveau is erkend voor sportparticipatie of gezondheidsgerichte sporten.

of

- Ingeschreven zijn als student/leerling in een lopend sportcoaching- of instructeursprogramma dat op nationaal of regionaal niveau erkend is voor sportparticipatie of gezondheidsgerichte sporten.

en

- Beschikken over een pedagogische basisvaardigheid in sport of vergelijkbare praktijkervaring.

en

- Openheid tonen en basisverantwoordelijkheid nemen voor het bevorderen van mentaal welzijn door sport.

FORMAAT EN DUUR

De cursusvorm is hybride. Het omvat zowel online als offline leereenheden.

- Het online leren bestaat uit videogebaseerde zelfstudie-eenheden van 5 tot 10 minuten. Hun belangrijkste doel is om kennis te introduceren. De online leereenheden worden gehost op het Move the Mind leerplatform.

en

- De leereenheden op locatie bestaan uit leereenheden van 6 uur met praktische trainingssessies. Het belangrijkste doel is om de kennis uit de online leereenheden te verdiepen en praktische implementatievaardigheden op te bouwen.

LEER UREN

De totale aanbevolen leertijd omvat 16 uur, waarvan 8 uur zelfstudie.

CERTIFICERING EN  
ACCREDITATIE

Een succesvolle deelnemer ontvangt een Move The Mind-certificaat. Het certificaat is afgestemd op het EUROPASS Certificaatsupplement van de Europese Unie. Het biedt informatie die het voor werkgevers en andere onderwijsinstellingen makkelijker maakt om de kwalificatie te begrijpen. Het beschrijft het doel van de kwalificatie, de reikwijdte, het niveau en de leerresultaten. De certificaten worden geleverd in de vorm van gedrukte en digitale certificaten. Ze kunnen met één klik worden gedeeld op meer dan honderd sociale mediaplatforms en ze kunnen worden ingesloten op websites.

HERKENNING

De cursus is zo opgebouwd dat hij kan worden erkend of geïntegreerd in bestaande programma's voor sportparticipatiecoaching. De cursus is ontwikkeld volgens de EQUAVET Quality Cycle van

de Europese Unie om erkenning te vergemakkelijken. De erkenning van de leerresultaten ligt echter uitsluitend bij de betreffende aanbieder van coachopleidingen.

#### LEERAANPAK

Onze benadering van capaciteitsopbouw en leren is verankerd in de ontwikkeling van de juiste mentaliteit en vaardigheden om de doelgroep te helpen de positieve invloed van lichaamsbeweging en sport op de geestelijke gezondheid te benutten. Daarom richt de cursus zich op een actieve en open leeromgeving die geworteld is in een capaciteitsopbouwende filosofie die de nadruk legt op de kritische rol van de cursisten bij het construeren van betekenis uit nieuwe informatie en eerdere ervaringen.

Het kader schrijft echter geen trainings- of lesmethode voor. Deze wordt ontwikkeld door de trainers van de cursus, afhankelijk van de specifieke context of setting. Toch stelt onze aanpak voor capaciteitsopbouw onze trainers in staat om gebruik te maken van een flexibel maar samenhangend onderwijs- en leersysteem om de superieure doelen voor capaciteitsopbouw te bereiken. Hierdoor is het programma aanpasbaar in zijn implementatieaanpak en kan het worden afgestemd op de specifieke context in de praktijk en individuele leerbehoeften.

Dit alternatieve ontwerp voor professionele ontwikkeling en persoonlijke capaciteitsopbouw biedt het voordeel dat het zeer leerlinggericht en reflectief is. Het zorgt ervoor dat het leren contextgericht is en relevante en implementeerbare oplossingen oplevert die geworteld zijn in de praktijk en aangepast aan de lokale context.

Het programma biedt nuchtere inhoud en praktische instrumenten die direct kunnen worden toegepast. Het omvat inspirerende praktijkvoorbeelden van verschillende achtergronden en contexten, samen met mentormogelijkheden met ervaren veranderingsagenten om leerlingen te helpen begrijpen hoe ze de theorie kunnen toepassen om impact te hebben in de praktijk.

Onze leerlinggerichte aanpak erkent individuele verschillen in leerlingen en legt de nadruk op de interesses, mogelijkheden en leerstijlen van individuele leerlingen. De aanpak plaatst onze trainers in de positie van flexibele facilitators van het leren voor individuen in plaats van het opleggen van een rigide onderwijsstijl. Daarom zijn onze leereenheden niet star afgebakend, omdat dit onze leerbenadering eerder zou beperken.

De doelstellingen zijn om de cursisten de basiskennis en -vaardigheden bij te brengen die ze nodig hebben om hun eigen trainingsprogramma's op te zetten en te faciliteren in de context van onze cursusdoelstellingen.

#### LEERMIDDELEN

Het lesmateriaal bestaat uit presentaties, een handleiding, hand-outs en achtergronddocumenten. Het lesmateriaal is open access en kan worden gedownload. Het gebruik ervan is gelicentieerd onder de Creative Commons Licentie CC BY-NC-SA 4.0. De leermaterialen zijn sjablonen die door de trainers kunnen worden aangepast aan de leerbehoeften en -middelen op het niveau van de leergroep en de individuele cursisten.

#### BEOORDELINGSBEGINSELEN

De cursus implementeert een beoordeling voor leren in plaats van een beoordeling van leren. Dit betekent dat alle beoordelingsstrategieën het leren en de actieve betrokkenheid van de leerlingen bevorderen. Daarom richten we ons op een formatieve beoordelingsaanpak die op een continue basis plaatsvindt tijdens de deelname aan de cursus.

Hiervoor bieden onze trainers de cursisten meerdere gelegenheden voor groeps- en individuele dialoog voor ondersteunende feedback en reflectie met betrekking tot de nieuwe vaardigheden of kennis die ze hebben verworven. Dit helpt hen om diep in het leerproces te duiken. Het helpt bij de ontwikkeling van onafhankelijke leerlingen en resulteert in dieper denken en het langdurig vasthouden van de geleerde concepten.

Dit wordt aangevuld met een verscheidenheid aan zelfbeoordelingsmogelijkheden in de online leereenheden. Dit betekent dat de leerlingen hun eigen werk beoordelen om hun prestaties te verbeteren wanneer ze discrepanties tussen de huidige en de gewenste prestaties identificeren.

--

Deze zelfbeoordeling is een essentieel onderdeel van cognitieve en constructivistische theorieën over leren en motivatie. Het is belangrijk voor de kennisconstructie en geconceptualiseerd in een cyclisch, doorlopend proces van zelfcontrole, zelfevaluatie en identificatie en implementatie van instructieve correcties.

MODULES
---------

A	MOVE THE MIND INLEIDING - EEN INLEIDING TOT SPORT EN LICHAAMSBEWEGING ALS MIDDEL OM GEESTELIJKE GEZONDHEID EN WELZIEN TE BEVORDEREN
B	BEWEEG DE GEEST-OMGEVING - HET OPZETTEN VAN EEN GESCHIKTE OMGEVING OM SPORT EN LICHAAMSBEWEGING TE GEBRUIKEN ALS HULPMIDDEL OM GEESTELIJKE GEZONDHEID EN WELZIEN TE BEVORDEREN.
C	HULPMIDDELEN OM DE GEEST TE BEWEGEN - PRAKTISCHE HULPMIDDELEN EN RIJKE PRAKTIJKEN GEBRUIKEN OM SPORT EN LICHAAMSBEWEGING TE IMPLEMENTEREN ALS HULPMIDDEL OM GEESTELIJKE GEZONDHEID EN WELZIEN TE BEVORDEREN

**MODULE A**

**MOVE THE MIND INLEIDING - EEN INLEIDING TOT SPORT EN LICHAAMSBEWEGING ALS MIDDEL OM GEESTELIJKE GEZONDHEID EN WELZIEN TE BEVORDEREN**

LEEREENHEDEN A
----------------

A	MOVE THE MIND INLEIDING - EEN INLEIDING TOT SPORT EN LICHAAMSBEWEGING ALS MIDDEL OM GEESTELIJKE GEZONDHEID EN WELZIEN TE BEVORDEREN
A.0	Inleiding tot de cursus   Interview met deskundigen
A.1	Concepten en definities van geestelijk welzijn en geestelijke gezondheid
A.2	Algemene en specifieke uitdagingen rond geestelijk welzijn en geestelijke gezondheid
A.3	Voordelen van sport en lichaamsbeweging voor mentaal welzijn en mentale gezondheid
A.4	Wetten, ethiek en bescherming in de context van geestelijk welzijn
A.5	Communicatie om een cultuur van mentaal welzijn in sportclubs te bevorderen

**MODULE B**

**BEWEEG DE GEEST-OMGEVING - HET OPZETTEN VAN EEN GESCHIKTE OMGEVING OM SPORT EN LICHAAMSBEWEGING TE GEBRUIKEN ALS HULPMIDDEL OM GEESTELIJKE GEZONDHEID EN WELZIEN TE BEVORDEREN.**

LEEREENHEDEN B
----------------

B	BEWEEG DE GEEST-OMGEVING - HET OPZETTEN VAN EEN GESCHIKTE OMGEVING OM SPORT EN LICHAAMSBEWEGING TE GEBRUIKEN ALS HULPMIDDEL OM GEESTELIJKE GEZONDHEID EN WELZIEN TE BEVORDEREN.
B.0	Inleiding   Interview met deskundigen
B.1	Intrinsieke motivatie stimuleren

--

B.2	Een ondersteunende en veilige omgeving creëren
B.3	Positieve coachinggesprekken creëren ter ondersteuning van mentaal welzijn
B.4	Een positieve coachingsaanpak ontwikkelen om mentaal welzijn te verbeteren
B.5	Inleiding tot een holistische training
B.6	Kwaliteitsrelaties ontwikkelen

MODULE C

HULPMIDDELEN OM DE GEEST TE BEWEGEN - PRAKTISCHE HULPMIDDELEN EN RIJKE PRAKTIJEN GEBRUIKEN OM SPORT EN LICHAAMSBEWEGING TE IMPLEMENTEREN ALS HULPMIDDEL OM GEESTELIJKE GEZONDHEID EN WELZIJN TE BEVORDEREN

LEEREENHEDEN C
----------------

C	HULPMIDDELEN OM DE GEEST TE BEWEGEN - PRAKTISCHE HULPMIDDELEN EN RIJKE PRAKTIJEN OM SPORT EN LICHAAMSBEWEGING TE IMPLEMENTEREN ALS HULPMIDDEL OM MENTAAL WELZIJN TE BEVORDEREN
C.0	Module Inleiding I Interview met deskundigen
C.1	Inleiding tot strategieën voor gedragsverandering
C.2	Inleiding tot mindfulness technieken in sporttrainingen
C.3	Inleiding tot niet-specifieke en specifieke effecten van sport en lichaamsbeweging op mentaal welzijn
C.3.1	Activiteiten die ons een gevoel van zelfredzaamheid en beheersing geven
C.3.2	Activiteiten die ons helpen ontspannen, kalmeren en herstellen
C.3.3	Activiteiten met een hoge intensiteit die ons uitputten
C.3.4	Activiteiten die ons uit en terug in onze comfortzone brengen
C.3.5	Activiteiten die onze zintuiglijke waarneming activeren en trainen