



Coach
the coach
Ronde 6
Informatiebrochure



Coach the coach traject

Waarom dit traject?

Als gezondheidsprofessionals zijn we de meest geplaatste persoon om onze cliënten **advies** te geven. Vaak is dat nodig en nuttig.

Maar laat ons eerlijk zijn: veel cliënten hebben méér nodig dan dat. Een boel cliënten zijn "chronische diëters". Ze hebben er al een heel parcours opzitten. Vaak verloren ze al meer dan eens succesvol een boel kilo's, maar één ding hebben ze gemeen: de kilo's weten hen altijd terug te vinden.

Aan **kennis** over voeding ontbreekt het hen vaak niet: ze schuimden eerder al collega's af, op zoek naar dé oplossing die hen voor eens en voor altijd van hun kilo's zal verlossen. Alle schema's en adviezen ten spijt, hoe goed ze ook zijn: als je cliënt er maar niet in slaagt dit (blijvend) in de praktijk toe te passen, loop je het risico dat hij of zij ook bij jou een nieuwe faalervaring opdoet.

Zelf werk ik zelden nog met louter het geven van adviezen. De begeleiding kenmerkt zich door een meer **diepgaande relatie** met de cliënt. Eetgedrag staat namelijk niet op zichzelf, maar is onderdeel van een groter geheel, het verhaal van de cliënt. Zonder de **functie van eten** (of diëten) aan te raken, is het geven van voedingsadvies vaak zinloos, zelfs als het advies een gewone, gezonde levensstijl is, die niet gefocust is op het verliezen van gewicht.

Door een andere benadering te volgen, weg van het zoveelste advies, ontgroeien de cliënten hun oude patronen. Ze leren nieuw gedrag, omdat het oude niet meer zo nodig is.

Wil jij je cliënten ook écht vooruit helpen? Lees dan zeker verder.

Coach the coach traject

Wat deelnemers uit de vorige trajecten zeggen:

Het hele traject vond ik top! Hetgeen we meekregen om in de praktijk toe te passen, was een gehele andere manier van werken. Uit je comfortzone stappen is niet te voorkomen, maar zo leer je het juist. Niet gemakkelijk, I know, maar uiteindelijk krijg je er wel voldoening uit. Ik heb mij vaak afgevraagd of ik het wel goed doe, maar de supervisies helpen hier zeker bij. Je leert van elkaar, je krijgt tips en tricks die je kan toepassen en als je onzeker bent, krijg je steun van anderen, want je bent niet alleen. Het is veel theorie om te verwerken, maar de oefeningen en voorbeelden die we erbij krijgen, zijn verhelderend (en voor vele cliënten een eye-opener)

Jessica, ik hoop voor veel diëtisten dat er nog heel veel rondes komen, want dit is zeker en vast een meerwaarde in de behandeling van cliënten. Je doet dat super, je legt het goed uit en je weet waarover je praat. Dankjewel!



Jolien Nolmans

Diëtiste Lubbeek

Coach the coach traject

Tijdens bepaalde consultaties had ik soms het gevoel: we blijven in cirkels draaien, hier zit veel meer achter. Daarom had ik Jessica gecontacteerd om mij hier bij te helpen.

*Nu ben ik zo blij dat ik haar hulp heb gevraagd en de stap heb genomen! Ik pak mijn consultaties anders aan en krijg ook van mijn cliënten veel **dankbaarheid** terug.*

Zo krijg ik complimenten van: "waar was je al mijn hele leven?"

Trots op mezelf en bedankt Jessica



Celine Maes

Diëtiste Zottegem

Je doet dat SUPER, Jessica!! Je bent écht een krak in je vak, in wat je lecht, en je doet dit op een hele liefdevolle, zachte manier!

Ik ben héél blij dat ik deze cursus heb gevolgd, het heeft in mezelf heel wat losgemaakt en ik heb er heel veel van opgestoken!



Sophie Bollaert

Diëtiste Beervelde

Coach the coach traject

Waarom dit soort traject?

Hoeveel **cursussen** rond gedragsverandering volgde je al? Technieken om te motiveren, omgaan met emo-eten, inzicht in eetstoornissen, ... Er bestaan best goede, kwalitatieve opleidingen. Ook boeken kunnen heel wat waarde bieden. En toch...

Veel coaches doen hiermee echter hetzelfde als hun cliënten. Consumeren, maar niet verteren! Het is niet omdat je de kennis opdeed, dat je hem ook effectief **toepast**. Misschien bleef de inhoud te **theoretisch**, twijfelde je hoe je hem **praktisch** inzet of misschien merk je toch enige **onzekerheid** om er concreet mee aan de slag te gaan.

We weten dat onze cliënten een coach kunnen gebruiken, iemand die mee kijkt en die andere perspectieven kan bieden.

Waarom denken wij dat we zelf wél zonder kunnen?

Zelf volgde ik al talloze opleidingen en workshops in de psychotherapie, maar ben ik vooral ook in supervisie met andere therapeuten, volg ik leertherapie, heb ik geregeld losse ad hoc calls om een ander licht te helpen schijnen op een casus waarop ik vast loop, ...

Het is de **combinatie** die net zo krachtig is.

Daarom is dit traject geen losse cursus die je één keer volgt ... en waar je vervolgens niets meer mee doet. Het traject van 7 maanden biedt een mix van **theorie, implementatieworkshops, supervisie, en nog veel meer**.

Alleen zo krijg je het écht in de vingers.

Coach the coach traject

Het traject is een gebalanceerde afwisseling tussen theorie en oefeningen. Met meer aandacht naar de praktijk, voorbeelden en zelf oefenen. Echt op maat van diëtisten. Mijn hoofd zat na elke sessie zo vol. Gewoon omdat alle tips en zo boek op zaten. Ik kon me dadelijk cliënten voorstellen die ik begeleide waarbij ik de tips kon toepassen en waarvan ik zeker was dat ik ze daarmee een stap (of stappen) kon verder helpen. Dat bleek dan later in de praktijk ook echt zo te zijn. Ik maakte bij meerdere cliënten doorbraken die ik zonder cotco niet had kunnen maken! Verder kan ik enkel meegeven dat jij een enorm aangename manier van lesgeven hebt.



Katrien Geuens
Diëtiste Leopoldsburg

*Het meest waardevol aan dit traject vond ik het feit dat je klanten eindelijk beter begrijpt, dat je linken kan leggen die je voordien niet zag en daardoor de klant veel beter kan verder helpen. De praktische basis die we als diëtiste meekrijgen is ruim onvoldoende om (de meeste) mensen écht verder te helpen. **Wat jij ons leert, zou gewoon standaard in de opleiding moeten zitten.***



Tine Praet
Diëtiste Sint-Truiden

Coach the coach traject

Doelstellingen

Wat je met dit traject leert?

- Een relatie opbouwen met je cliënt die meer **diepgang** kent
- Het **versterken** van de eigen mogelijkheden van de cliënt
- Het vergroten van de **flexibiliteit** van de cliënt ten aanzien van niet-helpende overtuigingen
- Het actief veranderen van de **mindset** van cliënten (leren denken in oplossingen in plaats van denken in problemen)
- Minder focussen op resultaten en meer op **gedragsverandering** (hoe doe je dat zelf en hoe help je je cliënt hierbij?)
- **Milder** zijn voor je cliënt én voor jezelf
- Het begeleiden van cliënten tot een **duurzame gedragsverandering**, door de achterliggende functies van hun levensstijl aan te pakken

A major benefit of coaching is having someone who helps you see your strengths and weaknesses and use them to accomplish your goals.

~ Kim Palmer



Coach the coach traject

Methodes en principes die je zal leren

Mijn werkwijze is gebaseerd op diverse therapievormen binnen de **contextuele gedragstherapie**, onderbouwd met RFT (Relational Frame Theory), vermengd met **all-round coachingskills** die ik in andere opleidingen leerde.

Je leert op een pragmatische manier principes inzetten uit **ACT** (Acceptance & Commitment Therapy), **DGT** (Dialectische gedragstherapie) en **positieve psychologie**, wat bijdraagt tot het verhogen van de psychologische flexibiliteit van cliënten. Het geheel wordt overgoten met een sausje van **compassiegericht** werken. Ik maakte de concrete vertaalslag van deze principes naar **coaching rond voeding en een gezonde levensstijl**, zodat duidelijk wordt hoe je specifiek met de moeilijkheden van jouw cliënten kan omgaan.

Je verwerft daarnaast inzicht in de **functie van gedrag, hechtingsstijlen** en **traumasensitiviteit**, zodat wij als gezondheidsprofessionals niet in het vaarwater komen van psychotherapeuten en duidelijker kunnen inschatten wanneer samenwerking, dan wel doorverwijzing aangewezen is.

Mooie extra bonus: deelnemers aan de vorige rondes gaven aan dat het traject hen ook geholpen heeft om zelf anders in het leven te staan!

Zo geef je een cadeau aan jouw cliënten én aan jezelf.

“Psychological flexibility is the ability to adapt to a situation with awareness, openness, and focus and to take effective action, guided by your values.”

— Russ Harris

Coach the coach traject

Eindelijk een opleiding met praktische tips, casussen, persoonlijke aanpak,... een echte aanrader voor alle diëtisten. Je krijgt zoveel nieuwe informatie, inzichten, tips en tricks,... Er ging een hele nieuwe wereld voor mij open en eigenlijk nog steeds. Ik heb het gevoel door deze cursus te volgen dat ik meer cliënten ga kunnen verder helpen. Je kan zoveel meer bereiken als diëtiste dan enkel voedingsadvies geven. Fijn om achteraf alles te kunnen herbekijken. Kortom bedankt!!

Blijf verder doen, want het is zo waardevol!



Sofie Van Lommel

Diëtiste Booischot

*Ik ben heel blij dat ik in dit traject ben gestapt. Ik heb al **mooie complimenten mogen ontvangen** van cliënten over mijn vernieuwde aanpak. Trots op mezelf!*



Ellen Nuyens

Diëtiste Merksplas & Turnhout

Coach the coach traject

Waarom moet je het coach the coach traject van Jessica volgen?

Na het eerste half jaar in mijn praktijk merkte ik dat ik bij sommige cliënten vast liep. Bij heel veel verschillende cliënten. Cliënten die gewicht willen verliezen, die tips en advies vragen, maar soms weinig of geen resultaat kregen. Dit zorgde ervoor dat ik vaak ging twijfelen, hoe komt dit? Waarom werkt het niet? Ik geef 100 tips mee, maar het lijkt alsof er niets mee wordt gedaan. Hoe moet ik verder?

Maar ook cliënten die worstelen met hun relatie met voeding en zichzelf (wat ik voor deze cursus niet meteen door had, omdat ik er zelf niet zo bewust van was), die worstelen met beperkende gedachten, emotioneel eten, eetbuien,... Hoe pak ik dit aan? Met enkel voedingstips kom ik hier niet ver mee, of heb ik zelfs het averechtse effect!

Cliënten die afhaken omdat ze niet de juiste motivatie krijgen,... Waar oppervlakkige tips zoals zeggen 'stel kleine haalbare doelen' niet voldoende is.

Op deze vragen heb ik in dit traject antwoorden gekregen. Niet alleen antwoorden, maar ook echt praktijkgerichte tips, oefeningen die ik kan doen met cliënten, extra gesprekstechnieken die ik kan toepassen,...

Het heeft mij echt heel erg vooruit geholpen! Ik begeleid mensen nu helemaal vanuit verschillende perspectieven. Die diepere lagen om écht een verschil te maken, het psychologische aspect wat eerder vaak mistte!

Buiten dat ik er anderen beter mee kan helpen, heeft het mezelf ook geholpen om met een bredere kijk naar het leven te kijken, mezelf te reflecteren,...

Als je twijfelt als diëtist: ik heb ook getwijfeld, maar uiteindelijk gewoon ingeschreven en wat ben ik er ontzettend dankbaar voor!

Jessica is écht een krak ik haar vak en ik kijk heel erg naar haar op! Na het traject heb ik ook de supervisie sessies gevolgd, wat ik nu nog steeds doe! Heel waardevol 😊



Amber Wuijts

Diëtiste Bocholt

Coach the coach traject

Praktisch

Het grootste deel van het traject zal **online** doorgaan, om onnodige verplaatsingen te vermijden. Zo kan dit ook gemakkelijk in ieders drukke agenda ingepast worden. Daarnaast zal er ook **1 LIVE dag** georganiseerd worden om de ervaringsgerichte interventies nóg beter in de vingers te krijgen. Deze zal doorgaan op een centrale locatie in Vlaanderen, welke wordt vastgelegd van zodra het aantal deelnemers gekend is.

Het traject bestaat uit **2 delen**:

1. Een **online videocursus** met alle theorie en bijbehorende werkdocumenten. Je krijgt toegang tot minstens 15 modules die stelselmatig beschikbaar komen. Je verwerkt deze theorie volgens je eigen planning. De cursus blijft levenslang ter beschikking, dus je kan hier steeds op terugvallen. Gedurende de duur van het traject kan je ook vragen over de theorie stellen via de bijbehorende discussietool.
2. **Online workshops (10*1,5u + 1 volledige dag)** waarin je de kans krijgt om extra vragen te stellen, casussen te bespreken, oefeningen zelf te ervaren, demo's te zien van hoe je de theorie in de praktijk omzet, zelf te oefenen, feedback te krijgen op wat je zelf doet in sessie, ... Hier ga je voor implementatie van alles wat je leerde, zodat je deze manier van werken helemaal eigen kan maken. Alle online workshops worden opgenomen en komen binnen de 24u op het leerplatform. Zo kan je altijd alles opnieuw herbekijken, maar hoef je ook niets te missen indien je er toch eens niet live bij kon zijn. Ook wanneer je er niet live bij was, kan je nog steeds vragen stellen via de discussietool.

De offline LIVE dag kan niet opgenomen worden, zorg dus dat ie 14/11/2025 zeker vrijhoudt in je agenda!

Coach the coach traject

Timing

Het traject gaat van start op **woe 30/04/'25 om 20:00** met de kick-off sessie en eindigt met de live-dag op **vrij 14/11/'25**.

De workshops worden gepland op verschillende dagen en tijdstippen in de week, om zo veel mogelijk mensen de kans te geven om er toch regelmatig live bij te zijn, ondanks eventuele vaste werkdagen bij een werkgever.

De data van alle workshops zijn:

- wo 30/04/2025 20:00 - 21:30
- do 15/05/2025 20:00 - 21:30
- do 22/05/2025 17:00 - 18:30
- ma 02/06/2025 12:00 - 13:30
- wo 18/06/2025 12:00 - 13:30
- vr 27/06/2025 16:00 - 17:30
- do 24/07/2025 20:00 - 21:30
- ma 25/08/2025 20:00 - 21:30
- di 16/09/2025 12:00 - 13:30
- wo 08/10/2025 17:00 - 18:30
- **vr 14/11/2025 10:00 - 17:00**



De workshops duren telkens 1,5 (behalve de live workshop van 14/11, deze zal een volledige dag duren).

Aanwezigheid bij deze workshops is sterk aangeraden, maar niet verplicht. Kon je er niet bij zijn, kan je via het online platform steeds de sessie inhalen. Enkel de live dag wordt niet opgenomen. Probeer daar dus zeker bij te zijn!

Coach the coach traject

Tijdens bepaalde consulten had ik het gevoel dat ik al mijn tips & tricks rond voeding uit de kast moest halen en nog geen resultaat boekte. Ik miste een bepaalde diepgang met mijn cliënten die ik niet kon oplossen met alleen voedingsadvies. Ik had het gevoel hen niet te kunnen helpen op een manier die ik wou, maar hen wel gunde.

Sinds ik het cotco-traject gestart ben bij Jessica en deze manier van werken toepas in mijn praktijk, maak ik zowel van mezelf als mijn cliënten gelukkigere mensen. Doordat ik een veel persoonlijkere interactie met mijn cliënten heb, haal ik zo veel meer voldoening uit mijn werk. Ik heb nu echt het gevoel dat ik mijn cliënten de begeleiding kan geven die ze verdienen, op een duurzame manier. Bedankt Jessica!



Margot Camps

Diëtiste Loonbeek

Coach the coach traject

Jouw investering om je begeleiding naar een hoger niveau te tillen

Je kan zowel kiezen voor een **eenmalige betaling**, als voor gespreide betaling (in 5 schijven).

Eenmalige betaling

~~€1299~~
€999

Early bird korting geldig t.e.m. 24/3/'25

- Levenslang toegang tot alle theoriemodules en werkdocumenten via een online leerplatform
- 10 interactieve workshops
- live-dag met extra oefenmomenten en ondersteuning

Betalingstermijn:

1. bij inschrijving

Gespreide betaling

(in 5 schijven)

~~€269~~
€209

Early bird korting geldig t.e.m. 24/3/'25

- Levenslang toegang tot alle theoriemodules en werkdocumenten via een online leerplatform
- 10 interactieve workshops
- live-dag met extra oefenmomenten en ondersteuning

Betalingstermijnen:

1. bij inschrijving
2. voor 30/04/'25
3. voor 30/05/'25
4. voor 30/06/'25
5. voor 30/07/'25

* alle prijzen zijn excl. BTW

Coach the coach traject

Hoe kan je je inschrijven?

Nu al helemaal overtuigd dat je deze diepgaande vorm van begeleiding wil kunnen bieden aan je cliënteel? Je kan je inschrijven via [deze link](#).

Het aantal plaatsen is deze keer niet beperkt, maar er is een early bird korting als je je inschrijft vóór 24/3.

Extra snelle beslissers die zich inschrijven vóór 18/3 mogen bovendien **gratis deelnemen** aan de **Online workshop**: “Optimaliseer je praktijk. Werk slimmer, niet harder.” (zie volgende pagina)

Heb je nog bijkomende vragen of wil je even aftoetsen of mijn manier van werken jou ligt?

Neem dan deel aan de vrijblijvende infosessie via Zoom op **maandag 17/03 om 20:00**.

Ik licht dan verder toe hoe ik werk, hoe het traject er uit ziet en beantwoord al je vragen. Doordat jij deze brochure ontvangen hebt, zal je weldra ook automatisch een Zoom-link ontvangen voor de infosessie.

Kan je er op dat moment niet live bij zijn? Dan krijg je achteraf de recording van deze call opgestuurd.

BONUS WORKSHOP

Optimaliseer je praktijk.

Werk slimmer, niet harder.

Je hebt je carrière als gezondheidsprofessional gekozen uit liefde voor je vak en de wens om mensen gezonder te maken, maar wellicht heb je niet veel ervaring met het optimaliseren en automatiseren van processen. Laat dit nu net dát gene zijn waar ik in mijn vorige rol als business analist dagelijks mee bezig was voor bedrijven zoals KBC Verzekeringen, Christelijke Mutualiteit, FinForce, PDOS, en meer.

Dankzij mijn expertise op dit gebied hoef ik geen kostbare tijd en energie te verspillen aan de rompslomp die komt kijken bij het succesvol runnen van een praktijk.

Om jou te helpen bij het optimaliseren en automatiseren van jouw werkzaamheden, bied ik op 2/4 om 20u een exclusieve workshop van 90 minuten aan. Dit zal je helpen om eindelijk werk te maken van minstens drie energievretende processen in jouw praktijk. Meer info vind je [op deze link](#).

Jij volgt deze workshop t.w.v. €99 GRATIS als jij je inschrijft voor Coach the Coach vóór 18/3!



ONLINE
WORKSHOP
voor
gezondheids-
professionals

**Optimaliseer je praktijk.
Werk slimmer, niet harder.**

2/4/'25 - 20:00
via Zoom

(Recording beschikbaar)