

HET ONDERWERP GEDRAGSVERANDERING IN DE OPLEIDING FITNESSTRAINER B EN DE CURSUS COACHEN EN GEDRAGSVERANDERING VAN START2MOVE

Verantwoording beroepsproduct



Naam student: Tristan Coenen

Studentnummer: 437499

***Opleiding: AMA Toegepaste
Psychologie***

***Opleider: Saxion Hogeschool
Deventer***

1^e Scriptiebegeleider: Laurens Ekkel

***2^e Scriptiebegeleider: Andrieke
Thissen***

***Titel scriptie: 'Het onderwerp
gedragsverandering in de opleiding
Fitnesstrainer B en de cursus
Coachen en Gedragsverandering van
Start2Move'.***

Datum: 15-06-2020

Inhoud

Samenvatting.....	3
Hoofdstuk 1: Inleiding	4
1.1 Aanleiding	4
1.2 Probleemstelling	5
1.3 Centrale onderzoeksvragen en deelvragen.....	5
1.4 Doelstelling en opdrachtgever van het onderzoek	6
1.5 Het HCD-model	6
1.6 Opbouw van scriptie	6
Hoofdstuk 2: De inspiratiefase	7
2.1 Onderzoeksdesign inspiratiefase	7
2.2 Stakeholders onderzoek.....	8
2.3 Het literatuuronderzoek	8
2.4 Analyse van de inhoud van de opleiding FB en de cursus C&G	10
2.5 Survey en diepte-interviews	14
2.6 Ethische verantwoording.....	22
Hoofdstuk 3: De ideevormingsfase	23
3.1 Conclusies.....	23
3.2 Aanbevelingen.....	26
Hoofdstuk 4: Discussie	28
Literatuur	30
Bijlage 1: samenvattingen diepte-interviews Fitnesstrainer B	34
Bijlage A: samenvatting diepte-interview 1 Fitnesstrainer B en personal trainer	34
Bijlage B: samenvatting diepte-interview 2 Fitnesstrainer B en personal trainer	36
Bijlage C: samenvatting diepte-interview 3 Fitnesstrainer B en personal trainer	38
Bijlage D: samenvatting diepte-interview 4 Fitnesstrainer B en personal trainer	41
Bijlage E: samenvatting diepte-interview 5 Fitnesstrainer B en personal trainer	42
Bijlage 2: codering deelvraag 3 (Fitnesstrainer B)	44
Bijlage 3: codering deelvraag 4 (Fitnesstrainer B)	46
Bijlage 4: codering deelvraag 5 (Fitnesstrainer B)	51
Bijlage 5: codering deelvraag 6 (Fitnesstrainer B)	53
Bijlage 6: samenvattingen diepte-interviews Coachen en Gedragsverandering	54
Bijlage A C&G: samenvatting diepte-interview 1 C&G.....	54
Bijlage B C&G: samenvatting diepte-interview 2 C&G	56
Bijlage C C&G: samenvatting diepte-interview 3 C&G.....	57
Bijlage D C&G: samenvatting diepte-interview 4 C&G.....	59

Bijlage E C&G: samenvatting diepte-interview 5 C&G	60
Bijlage F C&G: samenvatting diepte-interview 6 C&G	62
Bijlage 7: codering deelvraag 3 (Coachen en Gedragsverandering)	64
Bijlage 8: codering deelvraag 4 (Coachen en Gedragsverandering)	69
Bijlage 9: codering deelvraag 5 (Coachen en Gedragsverandering)	75
Bijlage 10: codering deelvraag 6 (Coachen en Gedragsverandering)	77
Bijlage 11: Competenties met theorieën en tools FB en C&G	81
Bijlage 12: Expertinterviews met FB en C&G docenten.....	87
Bijlage 13: Operationalisatieschema concepten hoofdonderzoeksvraag.....	89
Bijlage 14: Diepte-interviews format FB en C&G	93
Bijlage 15: Eigenwerkverklaring	97
Bijlage 16: (Online) informed consent survey	98
Bijlage 17: Overzicht vragen Survey	99

Samenvatting

Het onderwerp van het onderzoek is in welke mate de opleiding Fitnesstrainer B (FB) en de cursus Coachen en Gedragsverandering (C&G) van Start2Move volgens de opgeleide trainers en cursisten kennis en tools biedt, die gebruikt kunnen worden om blijvende gedragsverandering bij (toekomstige) klanten te realiseren. De aanleiding voor dit onderzoek is het feit dat steeds meer Nederlanders er een ongezonde leefstijl op na houden. Terwijl men zich er terdege van bewust is dat gezond gedrag van belang is. Vandaar dat men probeert zelf zijn leefstijl te veranderen. Veel mensen, echter, slagen er niet in om deze verandering zelfstandig te bewerkstelligen. Bovenstaand gegeven is in de personal training en leefstijlcoachbranche niet onopgemerkt gebleven. Personal trainers en leefstijlcoaches beseffen dat om duurzame gedragsverandering te bewerkstelligen bij klanten, er meer nodig is dan alleen te weten hoe je een training verzorgt of te kunnen uitleggen waarom iemand acht uur per nacht moet slapen.

Het opleiding- en kennisinstituut Start2Move heeft ingespeeld op deze ontwikkeling, door onder andere leefstijlcoachopleidingen op te zetten en het onderwerp gedragsverandering ook een onderdeel uit te laten maken van de opleiding tot personal trainer (FB). Het doel van dit onderzoek is om te achterhalen of de cursisten en opgeleide trainers zich competent genoeg voelen en in staat achten om met datgene wat Start2Move aanbiedt, gedragsverandering te bewerkstelligen bij hun klanten.

Om het bovenstaand doel realiseren zijn er onderzoeksmethoden conform de fases van het Human-Centered Design (HCD-model) gehanteerd. Daarbij zijn de volgende onderzoeksmethoden gebruikt: een survey, expert- en diepte-interviews, literatuuronderzoek en analyse van de inhoud van de opleiding FB en de cursus C&G. Uit de resultaten van het onderzoek kwam naar voren dat de opleiding FB en de cursus C&G een goede basis leggen voor de praktijk, maar dat er meer praktijkervaring nodig is om echt duurzame gedragsverandering bij klanten te kunnen bewerkstelligen.

Naar aanleiding van deze conclusies, is er gesteld dat er nog ruimte is voor aanvullingen en verbeteringen in de opleiding FB en de cursus C&G ten aanzien van de transfer van het klaslokaal naar de praktijk. Daartoe is er een rapport opgesteld waarin aanbevelingen worden gedaan met betrekking tot het aanbieden van de theorieën en tools over gedragsverandering in FB en C&G, de inhoud van de lesstof en de organisatie van het leerproces. De belangrijkste aanbevelingen in het adviesrapport zijn: het toevoegen van theorieën en tools aan de opleiding FB en de cursus C&G, het centreren van lesstof over gedragsverandering in één lesdag, het doen van een marktonderzoek, het organiseren van terugkomdagen en extra lesdagen, het inzetten van experts met betrekking tot gedragsverandering bij de opleiding en cursus en het inzetten van verschillende methodes om lesstof effectiever over te brengen.

Hoofdstuk 1: Inleiding

In het eerste hoofdstuk wordt eerst de aanleiding van het onderzoek beschreven, de probleemstelling, de hoofdonderzoeksvraag en de deelvragen. Bovendien wordt het doel van het onderzoek beschreven en het gebruik van het Human-Centered Design model. Tot slot wordt de structuur van het onderzoek geschetst.

1.1 Aanleiding

In 2018 ervoer 21,7 % van de Nederlandse bevolking de gezondheid als minder dan goed (CBS, 2019). Ondanks dat een overgroot deel van de Nederlands bevolking aangeeft in goede gezondheid te verkeren, is het feit dat 15,4 % van de Nederlandse bevolking boven de 20 jaar zwaar overgewicht heeft ($BMI \geq 30$) zorgelijk. Hierbij zijn cijfers over het aantal rokers, alcoholgebruikers en lichaamsbeweging een indicatie van een groeiende ongezonde en sedentaire leefstijl (RIVM, 2016).

Een ongezonde leefstijl ligt aan de basis van verschillende ziekten. Als er bijvoorbeeld gekeken wordt naar lichaamsbeweging zien we dat we gemiddeld negen uur per dag zitten. Met tien uur per dag zitten jongeren gemiddeld het meest van alle leeftijdsgroepen. Weinig lichaamsbeweging wordt gekoppeld aan het ontwikkelen van overgewicht, diabetes type 2 of zelfs vervroegde sterfte (Cello, 2020). Een gezonde leefstijl is niet alleen in belang van het individu, maar ook in belang van de overheid, gezondheidszorg en ziektekostenverzekeraars. Een ongezonde leefstijl is terug te zien in de groeiende uitgaven door zorgaanbieders (100 miljard in 2018; CBS, 2019).

Daarom wordt het belang van gezond gedrag in onze maatschappij steeds breder gedeeld. Meer dan de helft van de Nederlanders sport elke week en bijna de helft van Nederland is een dieet aan het volgen of is het van plan. Het besef leeft steeds meer dat een gezonde levensstijl ziektes als diabetes en gewichtsproblemen kan voorkomen. Veel mensen falen er echter in het voorgenomen gezonde gedrag vol te houden. Ruim de helft van de mensen die begint met een dieet heeft al eens eerder gelijnd. Degenen die starten met sporten, stoppen daar ook vaak weer mee. Meer dan een half miljoen mensen zegt jaarlijks het abonnement bij een sportschool op, driehonderdduizend daarvan doen dat al binnen een paar maanden. Een groot deel van de mensen kan niet zonder hulp van anderen de gewenste gedragsverandering bewerkstelligen. Voor professionals die mensen willen helpen is inzicht in gedrag dat leidt tot een gezonde leefstijl cruciaal (Rokx, 2017).

Bovenstaande ontwikkeling is in de personal training en leefstijlcoachbranche niet onopgemerkt gebleven. Personal trainers en leefstijlcoaches beseffen dat om duurzame gedragsverandering te bewerkstelligen bij klanten, er meer nodig is dan alleen te weten hoe je een training verzorgt of te kunnen uitleggen waarom iemand acht uur per nacht moet slapen. In een artikel van EFFA Nederland (2018) over het toekomstperspectief van fitnesstrainers komt naar voren dat binnen alle nieuwe specialisaties die ontstaan in de fitnesswereld (zoals de leefstijlcoach), er expertise op het gebied van gedragsverandering, begeleiding en motiverende gespreksvoering nodig is om klanten optimaler te kunnen begeleiden (EFFA Nederland, 2018). Kennis over en tools voor het veranderen van gedrag wordt dus steeds belangrijker. Het opleiding- en kennisinstituut Start2Move heeft ingespeeld op dit feit, door onder andere leefstijlcoachopleidingen op te zetten en het onderwerp gedragsverandering ook een onderdeel uit te laten maken van de opleiding tot personal trainer (Fitnesstrainer B).

1.2 Probleemstelling

Professionals hebben kennis en tools nodig om duurzame gedragsverandering bij mensen te bewerkstelligen. Start2Move heeft sinds 2019 leefstijlcoachopleidingen geïntroduceerd met cursussen zoals Coachen en Gedragsverandering (C&G) die kennis en tools bevatten om gedragsverandering bij mensen te kunnen bewerkstelligen. Daarnaast wordt er bij Start2Move in de Fitnesstrainer B (FB) opleiding sinds 2018 ook meer de nadruk gelegd op gedragsverandering. Het onderzoek zal zich focussen op de opleiding FB en de cursus C&G, waarbinnen er aandacht wordt besteed aan kennis en tools die cursisten als toekomstige professionals kunnen inzetten om langdurige gedragsverandering bij klanten te bewerkstelligen.

Binnen de opleiding FB zijn sinds 2018 een aantal zaken veranderd, waaronder meer aandacht voor coaching en gedragsverandering. Ook zijn verschillende nieuwe leefstijlcoachopleiding geïntroduceerd, waaronder de cursus C&G. Het is van belang voor de organisatie Start2Move om inzicht te krijgen in hoeverre deze veranderingen in het cursusaanbod tot gevolg hebben dat toekomstige professionals zich daadwerkelijk in staat achten en zich competent genoeg voelen om gedragsverandering bij hun klanten te realiseren.

1.3 Centrale onderzoeksvragen en deelvragen

Voor het beantwoorden van de probleemstelling zijn onderstaande onderzoeksvragen opgesteld:

Hoofdonderzoeksvraag:

In welke mate biedt de cursus Coachen en Gedragsverandering en de opleiding Fitnesstrainer B van Start2Move volgens de cursisten en opgeleide trainers kennis en tools aan omtrent blijvende gedragsverandering, zodat zij als toekomstige personal trainers en leefstijlcoaches gedrag effectief kunnen veranderen bij hun klanten?

Deelvragen:

Deelvraag 1: Welke kennis en tools omtrent gedragsverandering bieden de opleiding Fitnesstrainer B en de cursus Coachen en Gedragsverandering?

Deelvraag 2: Op welke theoretische modellen van gedragsverandering zijn de kennis en tools van Fitnesstrainer B en Coachen en Gedragsverandering gebaseerd?

Deelvraag 3a: Welke verhouding tussen theoretische en praktische kennis vinden we in de opleiding en cursus?

Deelvraag 3b: Welke verhouding tussen theorie en praktijk en welke wijze van leren past volgens de literatuur het beste bij de doelgroep van C&G en FB?

Deelvraag 3c: In hoeverre biedt de inhoud van de opleiding en cursus naar de mening van de cursisten een optimale verhouding tussen theoretische en praktische kennis?

Deelvraag 4: In hoeverre is de inhoud van de opleiding en cursus naar de mening van de cursisten compleet en begrijpelijk?

Deelvraag 5a: In hoeverre zijn de kennis en tools toepasbaar in de praktijk?

Deelvraag 5b: In hoeverre wordt er volgens de cursisten geoefend met de aangereikte kennis en tools?

Deelvraag 5c: In welke mate voelen de cursisten zich competent om kennis en tools toe te passen in de praktijk?

Deelvraag 6: In hoeverre vinden de opgeleide personal trainers en leefstijlcoaches zelf, dat zij in staat zijn om een succesvolle duurzame gedragsverandering bij hun klanten te bewerkstelligen?

1.4 Doelstelling en opdrachtgever van het onderzoek

De organisatie waar het onderzoek zal plaatsvinden is Start2Move.¹ Het doel van het onderzoek is om te achterhalen of Start2Move, volgens de opgeleide trainers en cursisten, voldoende kennis en tools aanbiedt omtrent duurzame gedragsverandering zodat zij als toekomstige personal trainers en leefstijlcoaches gedrag effectief kunnen veranderen bij hun klanten. De resultaten van het onderzoek zullen leiden tot een rapport met aanbevelingen met verbeteringen ten aanzien van het aanbieden van de theorieën en tools over gedragsverandering in FB en C&G, de inhoud van de lesstof en de organisatie van het leerproces.

1.5 Het HCD-model

De methode die voor dit onderzoek wordt gebruikt, is het Human-Centered Design model (HCD). Dit model bestaat uit drie fases; de inspiratiefase, de ideevormingsfase en de implementatiefase (IDEO.org., 2015). De inspiratiefase in huidig onderzoek bestaat uit: de stakeholders, literatuuronderzoek, analyse van de inhoud van de opleiding en cursus, een survey, diepte- en expertinterviews. Daarnaast worden resultaten besproken en onderzoeksmethoden verantwoord.

In de ideevormingsfase worden conclusies en aanbevelingen aan de orde gesteld op basis van informatie verkregen uit de inspiratiefase. In de laatste fase van het HCD-model worden conclusies en aanbevelingen geïmplementeerd.

1.6 Opbouw van scriptie

De opbouw van het onderzoek is gebaseerd op twee fases van het HCD-model:

- Hoofdstuk 2 de inspiratiefase: de gekozen methodes worden beschreven en verantwoord evenals de resultaten verkregen uit de methodes.
- Hoofdstuk 3 de ideevormingsfase: de conclusies en aanbevelingen gebaseerd op de resultaten uit de inspiratiefase worden beschreven.
- Hoofdstuk 4 Discussies een kritische reflectie op de resultaten en conclusies verkregen uit het onderzoek.

¹ Ongeveer 12,5 jaar geleden kwam Jelmer Siemons met het idee om een opleidingscentrum te starten genaamd Start2Move. Inmiddels is Start2Move het grootste internationaal erkende opleidingscentrum in Nederland op gebied van fitness, gezondheid en sport. De opleidingen van Start2Move zijn geaccrediteerd door NL actief, Europe Active, KNVB, Atletiekunie, BGN, NGS en CRKBO. Start2Move biedt een breed scala aan praktijkgerichte opleidingen en cursussen door heel Nederland, gericht op de fitness, voeding, vitaliteit, leefstijl, topsport en geest. De organisatie heeft meer dan 25 opleidingslocatie en 75 docenten door heel Nederland. Zij blijft zich tot de dag van vandaag verder ontwikkelen. Het hoofdkantoor van Start2Move bevindt zich in het Landstede sportcentrum in Zwolle. De organisatie beheert en maakt gebruik van Landstede Sportcentrum voor het geven van cursussen of praktijklessen (Start2Move, 2020).

Hoofdstuk 2: De inspiratiefase

In overleg met de opdrachtgever Start2Move zijn de volgende criteria opgesteld, die als uitgangspunt dienen voor de inhoud van de vragen van de survey en de interviews, het literatuuronderzoek en beschrijven van de inhoud van de cursus en opleiding:

- *De verhouding tussen theorie en praktijk:* Is de verhouding tussen theorie en praktijk in de cursus/opleiding optimaal volgens de inhoud van de opleiding/cursus, literatuur en de cursisten?
- *Compleetheid van cursus/opleiding:* Ontbreekt er volgens de cursisten nog wat in de cursus/opleiding op het gebied van gedragsverandering?
- *Begrijpelijkheid van cursus/opleiding*
- *Toepasbaarheid van theorie in praktijk*
- *Competenties van cursisten:* Hebben de cursisten de kennis en vaardigheden om het geleerde toe te passen in de praktijk?
- *Oefening:* Hebben de cursisten voldoende gelegenheid gehad om de geleerde kennis en tools toe te passen binnen de cursus/opleiding?
- *Effectiviteit:* Zijn opgeleide personal trainers en leefstijlcoaches van Start2Move naar eigen mening in staat om succesvol het gedrag van hun klanten duurzaam te veranderen?

Behalve dat de criteria ook als basis dienen voor de gebruikte methodes, worden ze ook in de deelvragen verwerkt.

2.1 Onderzoeksdesign inspiratiefase

In deze fase worden de volgende methodes besproken: het literatuuronderzoek, een analyse van de inhoud van de opleiding en cursus, een survey, expert –en diepte-interviews. Hierbij zal voor elke methode behandeld worden welke deelvraag zij beantwoordt en wordt het gebruik van de methode verantwoord. Ook worden de resultaten die voortvloeien uit het gebruik van deze methodes toegelicht.

Omdat in ‘The Field Guide to Human-Centered Design’ wordt benadrukt dat het belangrijk is om je publiek te definiëren, voordat je in context onderzoek gaat doen (IDEO.org, 2015) is het relevant om voor het beschrijven van de methodes uit de inspiratiefase de stakeholders van het onderzoek te identificeren.

Tot slot wordt er na het bespreken van de survey en diepte-interviews aandacht besteed aan ethische toetsing van het onderzoek.

2.2 Stakeholders onderzoek

Stakeholders zijn van belang binnen een ontwerponderzoek gebaseerd op het HCD-model, omdat de methodes die men gebruikt moeten passen bij het publiek voor wie men schrijft:

De belangrijkste stakeholders voor het onderzoek zijn:

- De cursisten van de opleiding FB en de cursus C&G. Deze stakeholder heeft het grootste aandeel in het evalueren van de cursus en opleiding. De cursisten hebben de survey ingevuld en een aantal hebben deelgenomen aan diepte-interviews.
- Personal trainers en leefstijlcoaches die FB en/of C&G gevolgd hebben bij Start2Move. Zij hebben ervaring op het gebied van implementeren van de geleerde theorieën en tools over gedragsverandering uit FB en C&G in de praktijk. Deze stakeholder krijgt de kans om zijn mening te geven over de cursus en opleiding die hij gevolgd heeft. Hiermee wordt in kaart gebracht in welke mate er transfer plaatsvindt van het geleerde naar de praktijk.
- Docenten van de opleiding FB en de cursus C&G van Start2Move. Deze stakeholder heeft deelgenomen aan de expertinterviews en meegedacht over de conclusies, aanbevelingen en discussies die terugkomen in de scriptie en het adviesrapport.
- Koepelorganisatie Start2Move en de brancheorganisatie NL Actief, zij hebben een belangrijk aandeel in de vormgeving van de opleiding FB. Maar ze hebben niet meegedaan aan het onderzoek.

2.3 Het literatuuronderzoek

Om inzicht te verkrijgen in welke mate een bepaalde verhouding van theorie en praktijk van invloed kan zijn op het leren van mensen, is er op Google en Google Scholar onder andere gezocht naar de trefwoorden ‘verhouding theorie praktijk MBO’. Omdat de lesstof die aangeboden wordt in FB en C&G overeenkomt met mbo-4 niveau en de cursisten van Start2Move voor een groot deel ‘doeners’ zijn, is er gezocht naar de verhouding tussen theorie en praktijk die bij de doelgroep en niveau van de lesstof past (persoonlijke communicatie, 2020).

Om te achterhalen wat de invloed is de volgorde van het aanbieden van de lesstof, is er in wetenschappelijke databases als EBSCO en Sciencedirect gezocht naar trefwoorden als ‘optimal order of theory and practice’, ‘beginning with practice’ en ‘attention span theory practice’. Deze genoemde wetenschappelijke databases zijn ook gebruikt om te achterhalen welke factoren van invloed kunnen zijn op het transferproces van leerstof, het effectief oefenen met lesstof en welke methodes ervoor zorgen dat theorieën en tools effectief overgedragen kunnen worden op personen. Hierbij zijn trefwoorden gebruikt als ‘factors influencing transfer’, ‘learning tools’ en ‘deliberate practice and learning. Onder het kopje resultaten worden de belangrijkste resultaten van het literatuuronderzoek voor de deelvragen besproken.

Resultaten literatuuronderzoek

Om Start2Move niet alleen inzicht te geven of de theorieën en tools over gedragsverandering die geboden worden in de opleiding FB en de cursus C&G voldoende zijn in de ogen van de respondenten, maar om ook aanknopingspunten te bieden voor verbeteringen van zowel lesstof als leerproces is een literatuuronderzoek verricht.

Dit hoofdstuk geeft een antwoord op deelvraag 3b: Welke verhouding tussen theorie en praktijk en welke wijze van leren past volgens de literatuur het beste bij de doelgroep van C&G en FB?

Bij de beantwoording van deelvraag 3c *In hoeverre biedt de inhoud van de opleiding en cursus naar de mening van de cursisten een optimale verhouding tussen theoretische en praktische kennis?*, is de respondenten gevraagd naar:

- (1) De optimale verhouding tussen theorie en praktijk
- (2) De volgorde van het aanbieden van theorie en praktijk om tot optimaal begrip van lesstof te komen.
- (3) De praktijkgerichtheid van opleiding en cursus

Verhouding theorie en praktijk en doelgroep

Niveau van de lesstof, gewenste verhouding van theorie en praktijk en effectiviteit van leren kunnen niet los worden gezien van de doelgroep van de opleiding. De Start2Move opleiding Fitnesstrainer B/ Personal Trainer wordt op (EQF) niveau 4 gegeven. EQF-niveau 4 is vergelijkbaar met het Nederlandse mbo-niveau 4. Dit geldt in principe ook voor de cursussen voor lifestyle coaches, waar de cursus C&G onderdeel van uitmaakt (persoonlijke communicatie, 2020).

Wat betekent dit niveau voor de gewenste verhouding tussen theorie en praktijk? De BOL (Beroepsopleidende Leerweg) binnen mbo-4 niveau bestaat uit 60 % theorie en 40 % praktijk (Sariwating, 2019). De indeling theorie en praktijk zoals de BOL die hanteert, komt overeen met die van FB en C&G. Aansluitend bij deze vraag aan de respondenten is een literatuuronderzoek verricht om aanknopingspunten te vinden voor verbeteringen van zowel lesstof als leerproces in relatie tot het cursus/opleidingsniveau mbo-4. Tenslotte is er ook gezocht naar factoren die van invloed kunnen zijn op het transferproces van leerstof, het effectief oefenen met lesstof en methodes die ervoor zorgen dat theorieën en tools effectief overgedragen kunnen worden op personen. Hier worden een aantal theoretische inzichten kort samengevat die gebruikt zijn bij de aanbevelingen en bij de vergelijking tussen literatuur en mening van de cursisten.

Volgorde van het aanbieden van theorie en praktijk

De manier waarop 60 % theorie en 40% praktijk over een lesdag zijn verdeeld heeft invloed op de mate waarin er sprake is van effectief leren. Begint men met het theoriegedeelte en later het geleerde toepassen in een casus? Of start men met een stuk praktijk later gevolgd door het bespreken van de onderliggende theorie?

Er is veel onderzoek gedaan naar de volgorde waarin men de lesstof aanbiedt. Een aantal studies laten zien dat het introduceren van een onderwerp door middel van spelletjes, simulaties of tegengestelde casussen (praktijk) leidt tot verdiepend leren en een beter begrip en transfer naar de praktijk (Brant, Hooper, & Sugrue, 1991; Westermann & Rummer, 2012). Echter, 'The cognitive load theory' suggereert het tegenovergestelde. Bij deze theorie wordt er gesteld dat het achterwege laten van (theoretische) instructie een negatieve impact heeft op leren, omdat het grote cognitieve eisen stelt aan de student/cursist als er instructie wordt weggelaten. Men kan daardoor minder goed nieuwe informatie verwerken en leren (Cho, Caleon, & Kapur, 2015).

Behalve de verhouding tussen theorie en praktijk en de verdeling daarvan over een lesdag heeft de manier waarop lesstof wordt overgebracht invloed op effectief leren. De mate van betrokkenheid en concentratie van een cursist wordt bepaald door de manier waarop lesstof wordt overgebracht. Bunce, Flens en Neiles (2010) tonen bijvoorbeeld aan dat het van belang is om meerdere manieren van kennisoverdracht af te wisselen, omdat blijkt dat mensen gemiddeld na 15 tot 20 minuten hun concentratie verliezen als er maar één lesmethode wordt gehanteerd. Als men ervoor zou kiezen om elke 15 minuten van lesmethode te wisselen kan dit bijdragen aan het behouden van de concentratie en transfer van leerstof naar de praktijk (Gifkins, 2015).

Praktijkgerichtheid en verhouding theorie en praktijk

Bij de vraag naar de mening van de cursisten over een optimale verhouding tussen theoretische en praktische kennis is ook gevraagd naar de praktijkgerichtheid van opleiding en cursus. Hierbij is met name het kunnen omzetten van theorie naar praktijk aan de orde gesteld.

Transfer kan gedefinieerd worden als tot op welke hoogte mensen leerstof echt begrijpen in plaats van alleen feiten of rijtjes onthouden (National Research Council, 2000). Er zijn een aantal factoren die de transfer van theorie naar praktijk bepalen. Het model van Baldwin en Ford (1988) bespreekt een aantal van deze factoren: allereerst de eigenschappen van de cursist, dat houdt onder andere in bezit deze vaardigheden om die transfer van theorie naar praktijk te maken. Vervolgens de opzet van de cursus/opleiding dat wil zeggen, de manier waarop de leerstof aangeboden wordt en tot slot een stimulerende leeromgeving waarin ruimte is voor samenwerken met medecursisten en het geven van

feedback (Baldwin & Ford, 1988). De factoren genoemd in het onderzoek van Baldwin en Ford (1988) met betrekking tot het transferproces zijn ook van invloed op de manier waarop cursisten de leerstof toepassen in de praktijk (deelvraag 5a) en in hoeverre de cursisten zich competent voelen datgene wat ze geleerd hebben kunnen toepassen in de praktijk (deelvraag 5c) (Baldwin & Ford, 1988).

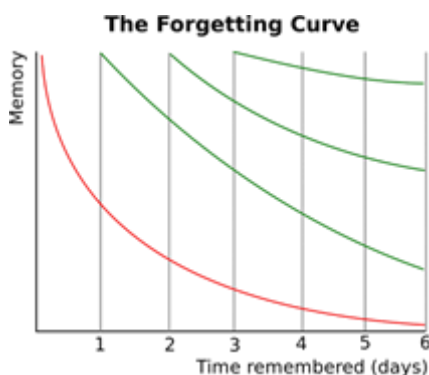
Een ander aspect van de verhouding tussen theorie en praktijk en de wijze van leren is de toepasbaarheid in de praktijk. De mening van de respondenten in hoeverre de kennis en tools toepasbaar zijn in de praktijk wordt in deelvraag 5a gesteld.

Anders Ericsson, expert op het gebied van wetenschappelijk onderzoek in 'deliberate practice' (in bewust oefenen), noemt een aantal factoren die 'deliberate practice' beïnvloeden (Ericsson, Krampe, & Tesch-Romer, 1993):

- Motivatie van persoon om taak te vervullen en zich in te spannen om prestatie te verbeteren.
- Het krijgen van feedback
- Het herhalen van het aangeleerde.

Factoren die Ericsson aandraagt, kunnen worden ingezet om verbeteringen voor het oefenen met de aangereikte kennis en tools te realiseren en toe te kunnen passen in de praktijk.

Het herhalen van de leerstof, één van de factoren die Ericsson aanhaalt in zijn onderzoek, is van groot belang bij het aanleren van nieuwe vaardigheden, aangezien kennis snel kan afvlakken in het geheugen. Dat wordt geïllustreerd door de Ebbinghaus vergeetcurve (zie figuur 1).



Figuur 1: The Forgetting Curve. Overgenomen van P. Shrestha, 2017.

(<https://www.psychestudy.com/cognitive/memory/ebbinghaus-forgetting-curve>)

Uit onderzoek van Ebbinghaus naar geheugenretentie van bijvoorbeeld de spelling van een aantal woorden kwam naar voren dat op het moment van leren het geheugen 100 % onthoudt. Na een paar dagen is dit percentage gezakt naar 40 %. Hij toont hiermee aan dat het vergeten van het geleerde exponentieel is en naar een bepaalde tijd afvlakt.

Ebbinghaus geeft verder aan dat de betekenis van informatie en de manier waarop deze gepresenteerd wordt, factoren zijn die het onthouden van het geleerde beïnvloeden. Herhaling wordt door hem genoemd als één van de belangrijkste factoren die ervoor zorgen dat het geleerde niet wegzakt (Shrestha, 2017).

2.4 Analyse van de inhoud van de opleiding FB en de cursus C&G

Om de deelvragen 1, 2 en 3a te kunnen beantwoorden wordt in deze paragraaf de inhoud van de opleiding FB en de cursus C&G geanalyseerd. Het studiemateriaal, de PowerPointpresentaties over gedragsverandering zijn bekeken, om een beeld te krijgen van de tools en theorieën die in FB en C&G worden aangeboden.

Ter beantwoording van deelvraag 3a zijn de webpagina's van de website van Start2Move met informatie over de inhoud van FB en C&G bekeken om inzicht te krijgen in de verhouding tussen theorie en praktijk. Ook zijn de PowerPointpresentaties van de lesdagen als handvat gebruikt om te achterhalen in

welke volgorde de theorie en praktijk wordt aangeboden in FB en C&G. Verder zijn er verschillende blogs gelezen op de website van Start2Move, om de opleidingsvisie van Start2move in kaart te brengen. Tot slot zijn er ook expertinterviews afgenomen onder docenten van FB en C&G. Deze interviews leverde 6 respondenten op, waaronder 5 FB docenten en 1 C&G docent. De vragen uit de expertinterviews zijn opgesteld op basis van de criteria die genoemd zijn in paragraaf 2.2.

Resultaten analyse van de inhoud van de opleiding FB en de cursus C&G

Om deelvraag 1 en 2 te beantwoorden is in Tabel 1 een overzicht gegeven van de theorieën en tools uit C&G en FB en van de manier waarop deze aangeboden worden in de cursus een opleiding.

Tabel 1

Competenties en theorieën en tools uit FB en C&G

Competenties C&G	Competenties FB
Doel van de cursus: Van willen weten naar kunnen komen. Hier is gedragsverandering voor nodig.	Doel van onderdeel gedragsverandering opleiding: Idem dito C&G.
Competenties: ➤ Kennis over de basis van de psychologie, gedrag, emoties en motivatie. Gedrag, de perspectieven uit de psychologie die gedrag beïnvloeden, de BIS/BAS theorie, ABC en de verbreed –en bouwtheorie. ➤ Kennis over factoren die gezondheidsgedrag beïnvloeden De factoren die van invloed zijn op ons gezondheidsgedrag ➤ Wat het inhoudt om een coach te zijn. Wat kan een coach? Wat houdt coaching in? Wat is het doel van coaching? ➤ Kennis over gedragsverandering en gedragsveranderingsmodellen. Transtheoretische model, ASE/theorie van gepland gedrag en de zelf-determinatietheorie. ➤ Het voeren van een intakegesprek en het leren doelen SMART te formuleren in een gedragsveranderingstraject. SMART, implementatie intenties, DROP, LSD, motiverende/oplossingsgerichte gespreksvoering, trainen van wilskracht/impulscontrole, autoregulatie, bewustwording (onbewust onbekwaam model), disrupties en desensibilisatie.	Competenties: ➤ Kennis over de basis van gedrag en psychologie Idem dito C&G, minus uitgebreide uitleg perspectieven, BIS/BAS theorie en de verbreed –en bouwtheorie. ➤ Kennis over de gedragsfactoren die van invloed zijn op gezondheidsgedrag Idem dito C&G. ➤ Kennis over gedragsverandering en de gedragsveranderingsmodellen Idem dito C&G, alleen minder uitgebreid. ➤ Bewustwording bij gedragsverandering Onbewust onbekwaam model. ➤ Intakegesprekken voeren. DROP, LSD, SMART en implementatie intenties voor intakegesprekken. ➤ Kennis over implementatie intenties en habitloops. Hoort bij intakegesprekken voeren, geen motiverende en oplossingsgerichte gespreksvoering, trainen van wilskracht/impulscontrole, autoregulatie, disrupties en desensibilisatie in FB.

Noot. Zie bijlage 11 voor verdere uitleg en verdieping van het doel van de cursus C&G en de opleiding FB, de theorieën en tools en de belangrijkste competenties van de cursus en opleiding

Deelvraag 3a ten aanzien van de inhoud van de cursus heeft te maken met keuzes met betrekking tot de verhouding van theorie en praktijk in de opleiding en cursus.

Deze verhouding is bij de cursus C&G 60 % theorie en 40 % praktijk (Start2Move, 2020). De cursus C&G bestaat uit twee lesdagen, bij beide lesdagen wordt er in het ochtenddeel aandacht besteed aan theorie over gedragsverandering en is er in de middag gelegenheid om te oefenen met gedragsmodellen, casuïstiek en werkvormen.

De verhouding tussen theorie en praktijk bij de opleiding FB is 60% theorie en 40 % praktijk (persoonlijke communicatie, 2020). De lesstof van de opleiding FB is verdeeld over twee lesdagen, bij zowel de eerste als tweede lesdag wordt er in de ochtend aandacht besteed aan theorie over gedragsverandering en is er in de middag ruimte voor praktijk.

De daadwerkelijke invulling van de verhouding tussen theorie en praktijk wordt bepaald door de docenten die zelf hun dagindeling bepalen. Er zijn expertinterviews gehouden met zes docenten van FB en C&G (waarvan vijf FB docenten en één C&G docent). De docenten is gevraagd naar de voor hen optimale verhouding theorie en praktijk. Bij docenten van FB gaat de voorkeur uit naar een verhouding van 40/45 theorie en 20/15 minuten praktijk, zoals al aangegeven in hoofdstuk 2. De C&G docent geeft ook aan een voorkeur te hebben voor een verhouding van 45 minuten theorie en 15 minuten praktijk (zie bijlage 12). Ten aanzien van de volgorde van theorie en praktijk is er bij zowel de FB en C&G docenten een voorkeur voor theorie in de ochtend en praktijk in het middagdeel. We vergelijken deze voorkeuren met de mening van de cursisten in hoofdstuk 4.

Voor de verhouding tussen theoretische en praktische kennis is de opleidingsvisie van Start2Move relevant. Bij zowel FB als C&G poogt Start2Move haar opleidingsvisie na te leven. Deze visie is de basis voor de keuzes die Start2Move en NL Actief maken bij het samenstellen van opleidingen en cursussen. De opleidingsvisie van Start2Move is gebaseerd op twee principes.

Het eerste principe is de Evidence-Based Practice (EBP). EBP vormt een van de fundamenteën van de opleidingen en cursussen van Start2Move. Bij EBP wordt er gestreefd naar het maken van keuzes en doen van aanbevelingen, en dit is altijd op basis van studie en wetenschap.

Echter, het is wel zo dat er bij Start2Move niet alleen het aspect van Evidence Based Practice wordt nageleefd, maar ook Practice Based Evidence. Bij het opstellen van opleidingen en cursussen is er ook rekening gehouden met het feit dat wetenschap niet de enige bron van informatie is bij besluitvorming. Stel dat er vanuit de wetenschap blijkt dat dagelijks rekken en strekken geen effect heeft op flexibiliteit, maar een personal trainer heeft hier wel positieve ervaring mee. Dan kan er in overleg met de klant toch een bewuste keuze gemaakt worden vanuit een kosten-baten afweging. Zo biedt de trainer de klant toch goed geïnformeerde keuzevrijheid (Goettsch, 2019). Dit voorbeeld illustreert dat het ook belangrijk is rekening te houden met de ervaring en expertise van de professional en de wensen en doelen van de klant.

Het tweede principe van de opleidingsvisie van Start2Move is praktijkgerichtheid (Goettsch, 2019). Start2Move probeert daarin te voorzien door het geven van werkvormen als discussies en oefenen met intakes op lesdagen en het behandelen van casuïstiek uit het werkveld, zodat het aanbod aansluit bij wat er gevraagd wordt van fitness-, sport en gezondheidsprofessionals (Goettsch, 2019).

2.5 Survey en diepte-interviews

Voor het beantwoorden van deelvraag 3c tot en met 6 zijn er een survey en diepte-interviews afgenomen onder de cursisten FB en C&G en opgeleide trainers van Start2Move. In deze paragraaf worden de gekozen onderzoeksmethoden beschreven en verantwoord.

Onderzoeksmethode

In dit onderzoek worden zowel kwantitatieve als kwalitatieve methoden gebruikt. Kwantitatief onderzoek heeft als voordeel dat op een eenvoudige manier data kunnen worden verzameld. Een nadeel van het kwantitatief onderzoek is dat er geen mogelijkheid is om op antwoorden van de respondenten door te vragen. Daarom wordt in dit onderzoek ook gebruikgemaakt van kwalitatieve methoden. Kwalitatief onderzoek geeft de mogelijkheid om inzicht te krijgen in de verschillende interpretaties en opvattingen van mensen en de betekenis die mensen geven aan belevenissen. De specifieke methoden/instrumenten die worden gebruikt in dit onderzoek om informatie te verzamelen en/of analyseren worden onder het kopje instrumenten uitgewerkt.

Instrumenten

De survey bestond in zijn totaliteit uit 196 vragen, verspreid over zes verschillende categorieën (zie bijlage 17). Het onderdeel van FB bestond uit 25 vragen, dat van C&G uit 30, FB en C&G uit 40, FB en werkzaam als personal trainer uit 26, C&G en werkzaam als leefstijlcoach uit 31 en de laatste categorie bestond uit 44 vragen. De criteria genoemd in hoofdstuk 2 van het onderzoek, hebben gediend als uitgangspunt voor de vragen die gesteld zijn in de survey. De uiteindelijke vragen op basis van deze criteria zijn samen met de opdrachtgever opgesteld (zie bijlage 17). De diepte-interviews bestonden uit gemiddeld 26 vragen, het aantal vragen was sterk afhankelijk van de deelnemer, of hij/zij de survey had ingevuld en welke antwoorden hij/zij in de survey had gegeven. Met de vragen uit de diepte-interviews is beoogd de criteria die genoemd zijn aan het begin van hoofdstuk 2 te beantwoorden. Ook heeft de opdrachtgever meegedacht over het type vragen in de diepte-interviews.

Respondenten

De survey en diepte-interviews zijn afgenomen onder alle cursisten vanaf 16 jaar (N=1199) van de opleiding FB, de cursus C&G en de cursisten die op dat moment personal trainer en/of leefstijlcoach waren en bij Start2Move zijn opgeleid. De survey en een uitnodiging voor de diepte interviews is naar de gehele onderzoekspopulatie verstuurd. Er is geen steekproef genomen. Een inclusie criterium om de survey in te vullen of deel te nemen aan een diepte-interview was dat de cursisten FB op zijn minste de eerste drie lesdagen hadden gevolgd van de opleiding. Verder waren cursisten die de opleiding FB vóór 2018 gevolgd hadden uitgesloten van het onderzoek evenals de cursisten C&G die de cursus niet afgemaakt hadden. De surveys die gedeeltelijk ingevuld waren, zijn wel meegenomen in de onderzoeksresultaten, terwijl surveys waarvan geen enkele vraag beantwoord is wel uitgesloten zijn.

Onderzoeksprocedure

De survey is via de mail verspreid en de link is verspreid op sociale media platformen als Facebook en Instagram. Dit om de cursisten die de mail gemist hadden, op het bestaan van de survey te attenderen. Start2Move beschikt over een database met alle geslaagde cursisten van FB en C&G. De cursisten hebben bij aanmelding voor hun cursus/opleiding ingestemd met het gebruik van hun persoonlijke gegevens, daarnaast zijn de cursisten ingelicht over de implicaties van het onderzoek en waren ze op de hoogte van de anonieme gegevensverwerking. Hier werden ze in de mail en aan het begin van de survey over geïnformeerd. De survey is verstuurd op 17 april 2020 en heeft opengestaan tot 20 mei 2020. Op 25 april is de eerste reminder gestuurd en op 11 mei de laatste. Voor het invullen van de survey werd een tegenprestatie aangeboden in de vorm van een kans op een gratis cursustegoed bij Start2Move ter waarde van 200, 100 en 50 euro. De diepte-interviews zijn afgenomen onder elf deelnemers van de onderzoekspopulatie, waarvan vijf FB cursisten die allen ook al werkzaam waren als personal trainer en zes C&G cursisten, waarvan er drie werkzaam waren als leefstijlcoach, coach of personal trainer. De deelnemers van het diepte-interview zijn verworven via de mail en telefonisch benaderd. Vanwege de

COVID-19 situatie, zijn de interviews telefonisch, via Teams en Skype afgenomen. De interviews waren semigestructureerd, dit om de deelnemers ruimte te geven hun eigen verhaal te doen. De vragen van het interview, waren voor een deel gebaseerd op de antwoorden van de geïnterviewden op de vragen uit de survey. Deelnemers die de survey niet hadden ingevuld, werden vragen uit de survey voorgelegd in interviews (zie bijlage 14).

Verder was er tijdens de interviews ook ruimte om door te vragen op persoonlijke ervaringen van de deelnemers. Dit zorgde voor inzichten in zaken die wellicht niet eens opgenomen waren in het format van het interview, maar wel van waarde konden zijn voor het uiteindelijke adviesrapport van het onderzoek. Voor aanvang van de interviews zijn de cursisten ingelicht over de anonieme gegevensverwerking, hebben ze aangegeven vrijwillig in te stemmen met het interview en waren ze zich bewust van het feit dat de interviews opgenomen zouden worden. Bij de diepte-interviews is er net als bij de survey voor gekozen om een tegenprestatie in de vorm van gratis cursustegoed ter waarde van 200, 100 en 50 euro. Hier is bij beide onderzoeksmethoden voor gekozen, omdat uit een onderzoek van Springer, Groves en Corning (1999), blijkt dat het aanbieden van incentives (beloningen) leidt tot verhoogde responsrates van surveys en interviews (Singer, Groves, & Corning, 1999). Op 25 april 2020 is de eerste mail naar de onderzoekspopulatie gestuurd, om deelnemers te verwerven voor de diepte-interviews. Op 29 april 2020 is hier een reminder voor uitgestuurd en op 11 mei 2020 de laatste reminder voor de diepte-interviews gestuurd. Tot slot zijn de laatste C&G deelnemers van de interviews telefonisch benaderd.

Verloop van onderzoek

De beoogde responsrate van het onderzoek was 10 % van de gehele onderzoekspopulatie ($N=1199$), uiteindelijk hebben 124 cursisten FB ($N=67$) en C&G ($N=57$) de survey ingevuld. Dit is hoger uitgevallen dan in eerste instantie verwacht werd. Om inzicht te verkrijgen in de wensen, behoeften en ervaringen van de cursisten en opgeleide trainers van FB en C&G, was de insteek aan het begin van het onderzoek om deelnemers te interviewen tot er theoretische verzadiging optrad. Dit was het geval na elf deelnemers. Tijdens de interviews zijn notities gemaakt, die gebruikt konden worden voor de latere analyse. Daartoe zijn gesprekken teruggeluisterd voor het transcriberen van de data. Van de interviews zijn er twee via Teams, één via Skype en zeven telefonisch afgenomen.

Data-analyse

De data van de survey en diepte-interviews zijn op verschillende manieren geanalyseerd. De data uit de survey, is via het data-analyse programma van Qualtrics verwerkt. Uit dit programma zijn de frequentietabellen en staafdiagrammen voor de resultaten van onderzoek gegenereerd. Er is gekozen voor descriptief beschrijven van de onderzoeksresultaten met het gebruik van frequentie –en staafdiagrammen, omdat geen specifieke groepen waren waarmee vergeleken werd en er geen hypothesen waren die getoetst moesten worden door middel van statistische toetsing.

De diepte-interviews zijn handmatig gecategoriseerd, zodat ze later gemakkelijk aangehaald konden bij de analyse van de antwoorden van de onderzoeksvragen.

De uiteindelijke resultaten van het literatuuronderzoek, de survey, expert- en diepte-interviews en de analyse van de inhoud van FB en C&G zijn gebruikt om een vergelijkende analyse te doen tussen de verschillende data. Door bijvoorbeeld de mening van cursisten C&G over de verhouding theorie en praktijk te vergelijken met de mening van experts, de literatuur en de huidige verhouding tussen theorie en praktijk in FB en C&G komt men tot een conclusie en handvaten voor het opstellen van het beroepsproduct. De betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek worden besproken in het discussiegedeelte van dit onderzoek.

Resultaten

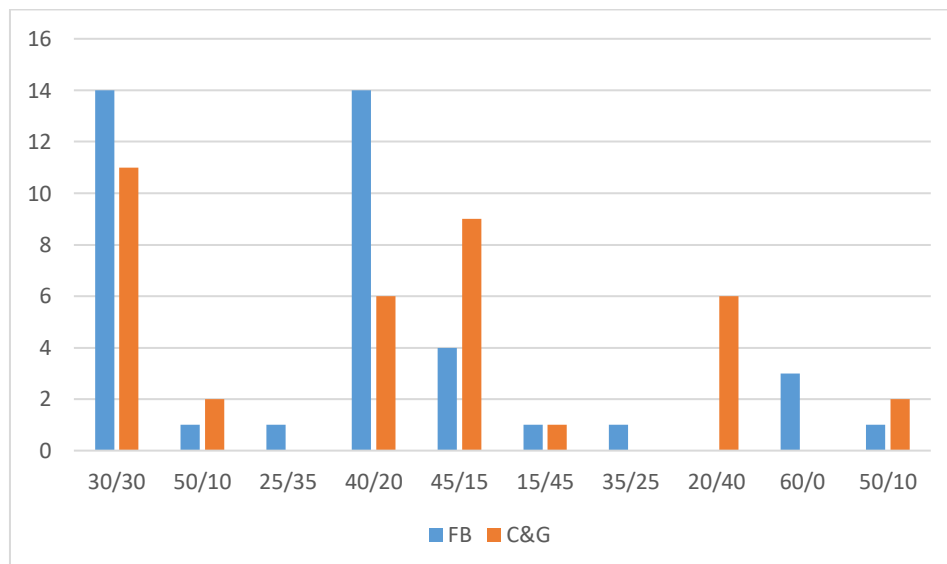
In deze paragraaf worden de resultaten van het kwantitatieve en kwalitatieve onderzoek besproken. Eerst bespreken we kort de respons van de survey, expert- en diepte-interviews, vervolgens worden de resultaten per deelvraag besproken. De survey leverde 138 respondenten op, waarbij 82 respondenten de survey volledig ingevuld hebben, 42 die hem voor een deel ingevuld hebben en 14 surveys die leeg gelaten zijn of waar cursisten niet akkoord gingen met de voorwaarden voor het onderzoek. Voor het onderzoek zijn alle geheel en deels ingevulde 124 (82 + 42) responses meegenomen. Er is gekozen voor het ook meenemen van de niet volledig ingevulde surveys, omdat een deel hiervan relevante data oplevert voor beantwoording van de deelvragen.

Deelvraag 3c: In hoeverre biedt de inhoud van de opleiding en cursus naar de mening van de cursisten een optimale verhouding tussen theoretische en praktische kennis?

Deze deelvraag is op drie concepten gebaseerd. (1) Welke verhouding tussen theorie en praktijk bij de opleiding FB en de cursus C&G optimaal is volgens de respondenten. (2) De volgorde van het aanbieden van theorie en praktijk om tot optimaal begrip van lesstof te komen (3) In hoeverre de opleiding en cursus praktijkgericht zijn (zie bijlage 13). Het eerste concept wordt beantwoord met data uit de survey en expertinterviews en concept twee is een combinatie van de resultaten uit de survey en data uit de expert- en diepte-interviews. Het stuk praktijkgerichtheid wordt beantwoord met gegevens uit de diepte-interviews.

Optimale verhouding theorie en praktijk op basis van survey

Het eerste aspect dat uitgevraagd is bij de survey en expert- en diepte-interviews is de optimale verhouding tussen theorie en praktijk bij de behandeling van het onderwerp gedragsverandering. Bij de survey wordt om een adequaat beeld te krijgen van de verhouding de volgende vraag gesteld: *Wanneer er bij een lesdag van [FB of C&G] één uur wordt besteed aan het onderwerp gedragsverandering, hoeveel tijd van dit uur moet dan besteed worden aan theorie en hoeveel aan praktijk (in minuten)?* Onderstaande staafdiagram geeft een weergave van de spreiding van de verschillende antwoorden:



Figuur 2. Frequentie antwoorden respondenten FB en C&G voor verhouding van theorie en praktijk in één uur (in minuten)

In figuur 2 staan de verschillende gekozen verhoudingen door de cursisten voor FB ($N=42$) en C&G ($N=35$). Uit de resultaten van FB (zie figuur 2) blijkt dat 33% van de respondenten een voorkeur heeft voor een verhouding van 30 minuten theorie en 30 minuten praktijk. Van de FB respondenten heeft ook 33% een voorkeur voor 40 minuten theorie en 20 minuten praktijk.

Voor de cursus C&G geldt dat het grootste deel van de respondenten (31 %) kiezen voor een verhouding van 30 minuten theorie en 30 praktijk. Daarnaast kiest 26 % van de respondenten voor een verhouding van 45 minuten theorie en 15 minuten praktijk.

Bij docenten van FB gaat de voorkeur uit naar een verhouding van 40/45 theorie en 20/15 minuten praktijk zoals al aangegeven in hoofdstuk 2. De C&G docent geeft ook aan een voorkeur te hebben voor een verhouding van 45 minuten theorie en 15 minuten praktijk (zie bijlage 12).

De volgorde van theorie en praktijk

Het tweede aspect dat wordt uitgevraagd bij de survey heeft betrekking op de volgorde van het aanbieden van theorie en praktijk om tot optimaal begrip van lesstof te komen. Hier wordt in de survey de volgende meerkeuzevraag over gesteld: *Welke dagindeling geniet jouw voorkeur bij een lesdag van [FB of C&G]?* In Tabel 2 worden de antwoordmogelijkheden weergegeven.

Tabel 2

Percentage van respondenten FB en C&G die een voorkeur hebben voor theorie in de ochtend en praktijk in de middag, afwisseling tussen theorie of praktijk of beginnen met praktijk

	FB	C&G
In de ochtend theorie en in de middag praktijk	36 (59 %)	19 (38 %)
Om en om; eerst theorie, dan praktijk en dan weer theorie	12 (20 %)	28 (56 %)
Beginnen met praktijk en in de middag de onderliggende theorie bespreken.	13 (21 %)	3 (6 %)
Frequentie	61	50
Ongeldige antwoorden/non-respons	6	7
Totaal	67	57

In Tabel 2 is te zien dat bij de volgorde van theorie en praktijk op een lesdag van FB ($N=61$) dat 59 % van de respondenten kozen voor het theoriedeel in de ochtend en het praktijkdeel in de middag. Uit de diepte-interviews blijkt dat de voornaamste reden voor deze keuze is, dat men vaak nog fris is in de ochtend en dat dan gemakkelijker de concentratie vastgehouden kan worden als men actief met de lesstof bezig is (zie bijlage E & zie bijlage B C&G). Bij de C&G respondenten ($N=50$), had meer dan de helft van de respondenten een voorkeur voor een afwisseling van theorie en praktijk. De quote *'afwisseling is van belang voor de spanningsboog'* (zie bijlage B C&G), illustreert de voornaamste redenen voor C&G respondenten om voor deze volgorde van theorie en praktijk te kiezen. Zoals al aangegeven in hoofdstuk 2 was er bij zowel de FB en C&G docenten een voorkeur voor theorie in de ochtend en praktijk in het middagdeel.

Praktijkgerichtheid opleiding FB en cursus C&G

Het derde aspect van de deelvraag is praktijkgerichtheid. Dit aspect wordt alleen kwalitatief besproken op basis van de vraag uit het diepte-interview: *In hoeverre vind jij dat het onderdeel praktijkgerichtheid van de opleidingsvisie wordt nageleefd?* De FB deelnemers van de diepte-interviews benoemen dat de mate van praktijkgerichtheid sterk afhangt van de docent die voor de klas staat. Zo benoemt een cursist dat de theorie praktisch relevant is en de basis goed staat, alleen dat het wel juist overgebracht moet worden (zie bijlage E en A). Verder geven de deelnemers aan dat de lesstof te theoretisch is en daarmee te ver van de praktijk afstaat. Een deelnemer geeft bijvoorbeeld aan : *'Je bekijkt het boek, weten jullie (Start2Move) wat er in*

praktijk gebeurt. Lijkt heel ver van de praktijk te staan' (zie bijlage B). Hij benoemt dat je cursisten beter praktische tools kunt aanreiken, dan droge theoretisch stof (zie bijlage B).

Ook de C&G deelnemers geven aan dat de mate van praktijkgerichtheid sterk afhangt van de docent, zo is er in de beleving van één deelnemer slechts één docent die concrete praktijkvoorbeelden kan aandragen (zie Bijlage A C&G). Tot slot wordt er ook aangegeven door een deelnemer dat de lesstof niet te theoretisch moet zijn: *'Niet de stof letterlijk uit de reader te behandelen'* (zie bijlage C C&G).

Deelconclusie deelvraag 3:

De resultaten van deelvraag 3 laten zien dat ongeveer een derde van de FB respondenten een voorkeur heeft voor 30 minuten theorie en 30 minuten praktijk of 40 minuten theorie en 20 minuten praktijk en dat bij C&G respondenten de voorkeur uitgaat naar 30 minuten theorie en 30 minuten praktijk. Zoals aangegeven in hoofdstuk 2 geven de docenten de voorkeur aan een verhouding van 40/45 minuten theorie en 20/15 minuten praktijk. Wat betreft de volgorde van theorie en praktijk op een lesdag kiezen meer dan de helft van de C&G respondenten voor een afwisseling van theorie en praktijk en meer dan de helft van FB respondenten voor het theoriedeel in de ochtend en het praktijkdeel in de middag. Zoals aangegeven in hoofdstuk 2 geven de docenten de voorkeur aan theorie in de ochtend en praktijk in de middag. Volgens de FB en C&G cursisten is de mate van praktijkgerichtheid afhankelijk van de docent en of de lesstof niet te theoretisch is.

Deelvraag 4: Is de inhoud van de opleiding en cursus naar de mening van de cursisten compleet en begrijpelijk?

Deze deelvraag is op twee concepten gebaseerd: (1) De compleetheid van de opleiding/cursus op basis van de toegevoegde waarde van de reader/syllabus van FB en C&G en (2) de begrijpelijkheid van de theorieën en tools die aangeboden worden in FB en C&G. Het eerste concept wordt beantwoord met data uit de survey en de diepte-interviews en het tweede concept wordt beantwoord met data uit de survey en expert – en diepte-interviews.

Compleetheid syllabus FB en reader C&G

Het aspect dat wordt uitgevraagd bij de survey en diepte-interviews is de compleetheid, door middel van de toegevoegde waarde van reader/syllabus van FB en C&G met de stelling: *De syllabus/reader over gedragsverandering is duidelijk en geeft een compleet overzicht van de informatie uit de cursus/opleiding.* Als respondenten oneens of helemaal oneens aanklikken, krijgen ze doorvraag, waar ze kunnen aangeven wat ze gemist hebben. In tabel 3 worden de belangrijkste resultaten weergegeven.

Tabel 3

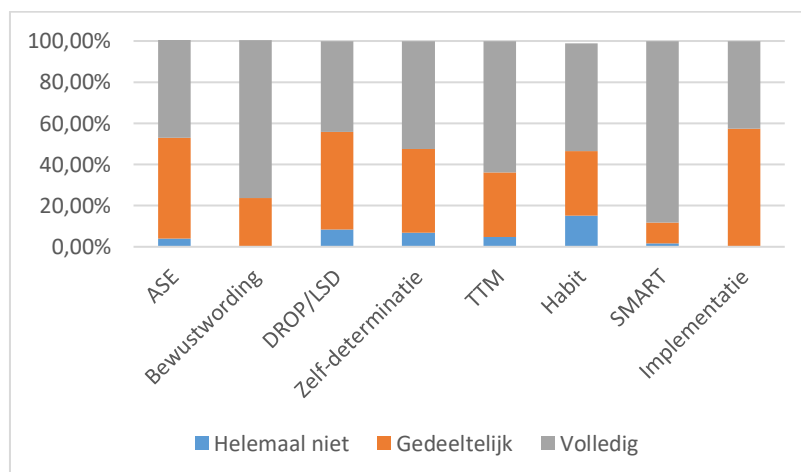
De syllabus/reader over gedragsverandering is duidelijk en geeft een compleet overzicht van de informatie uit de cursus/opleiding.

	FB	C&G
Helemaal oneens	1 (2 %)	0 (0 %)
Oneens	12 (20 %)	2 (4 %)
Eens	45 (76 %)	47 (84 %)
Helemaal eens	1 (2 %)	7 (12 %)
Frequentie	59	56
Ongeldige antwoorden/ non-respons	8	1
Totaal	67	57

Uit tabel 3 blijkt dat 76 % van de FB ($N=59$) en 83,9 % van de C&G ($N=56$) respondenten vinden dat de syllabus en reader een compleet en duidelijk overzicht geven van de besproken informatie uit lessen. De respondenten FB die het oneens of helemaal oneens zijn met de stelling, geven hiervoor verschillende redenen zoals: het beperkt gebruik van voorbeelden in de syllabus van FB, het gemis van een stuk praktijkgerichtheid en het ontbreken van onderdelen die in de syllabus wel genoemd worden, maar niet terugkomen in de opleiding. Er worden ook adviezen aangedragen om boekreferenties mee te geven aan de cursisten, los van de syllabus of als extra naslagwerk (persoonlijke communicatie, 2020). De C&G cursisten geven in de diepte-interviews aan de reader een waardevol naslagwerk te vinden (zie Bijlage D C&G). Ook is in de expertinterviews kort uitgevraagd in hoeverre de docenten de opleiding of cursus compleet vinden. De docenten van zowel FB als C&G geven aan dat er een compleet aanbod was van theorieën en tools over gedragsverandering (Zie bijlage 12)

Begrijpelijkheid theorieën en tools FB en C&G

Een ander aspect dat wordt uitgevraagd bij de survey en diepte-interviews is in hoeverre de theorieën en tools begrepen werden door de cursisten van FB en C&G. In de survey en diepte-interviews is hier de volgende vraag over gesteld: *Geef aan voor de onderstaande theorieën en tools over gedragsverandering in de opleiding/cursus in hoeverre jij ze begrijpt*. Deze vraag is opgedeeld in drie categorieën: helemaal niet, gedeeltelijk en volledig. Als de respondenten helemaal niet of gedeeltelijk invullen, krijgen ze een vervolgvraag, waar ze kunnen aangeven waarom ze bepaalde onderdelen niet begrijpen. In figuur 3 worden de belangrijkste resultaten voor de FB cursisten weergegeven en in figuur 4 de belangrijkste resultaten voor C&G.

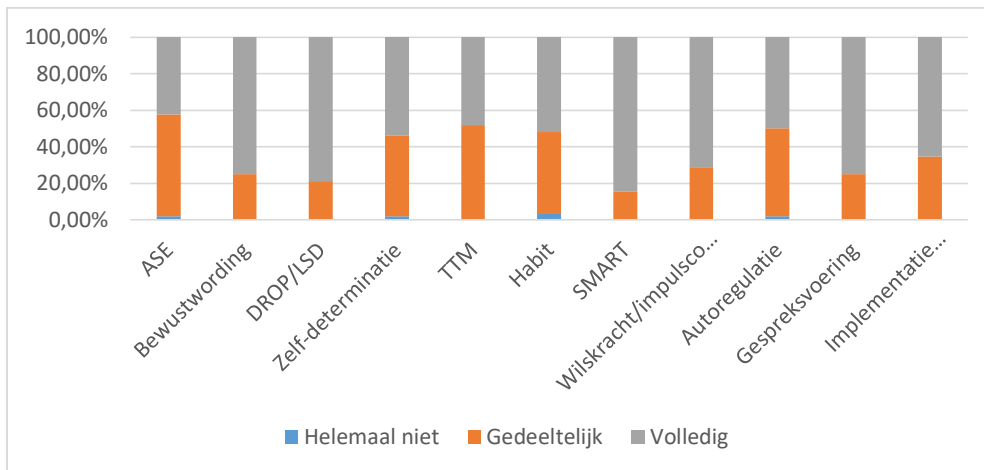


Figuur 3. Percentages van FB respondenten die [theorie/tool X] helemaal niet, gedeeltelijk of volledig begrepen²

Figuur 3 laat zien dat bij 75 % van de bovenstaande tools het percentage dat bij de categorie ‘volledig’ hoort, groter was dan het percentage van de categorieën ‘gedeeltelijk’ en ‘helemaal niet’. De FB respondenten ($N=67$) begrijpen het overgrote deel van de onderdelen volledig. De voornaamste reden die door FB respondenten gegeven wordt voor het niet of gedeeltelijk begrijpen van de onderdelen is dat de lesstof niet voldoende herhaald werd, zodat zij deze echt kunnen begrijpen (persoonlijke communicatie,

² Op de horizontale as van Figuur 3 worden de afkortingen gegeven van de verschillende theorieën en tools die terugkomen in de opleiding FB. ASE= ASE-model/theorie van gepland gedrag, Bewustwording=Bewustwording van gedragsverandering, DROP/LSD= DROP (Doel, Resultaat, Obstakels, Plan) en LSD (luisteren, samenvatten, doorvragen), Zelf-determinatie= zelfdeterminatietheorie, TTM= Transtheoretische model, Habit= habitloops en gedragsschema's, SMART = doelen specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden maken en Implementatie = Implementatie intenties. In bijlage 11 worden de theorieën en tools verder uitgelegd.

2020). In de diepte-interviews benoemt een deelnemer bijvoorbeeld : 'Herhaling is belangrijk om te leren, zie de Ebbinghaus vergeetcurve' (zie bijlage A).



Figuur 4. Percentages van C&G respondenten die [theorie/tool X] helemaal niet, gedeeltelijk of volledig begrepen³

Figuur 4 laat zien dat 82 % van de bovenstaande tools is dat het percentage dat bij de categorie ‘volledig’ hoort, groter is dan het percentage van de categorieën ‘gedeeltelijk’ en ‘helemaal niet’. De C&G respondenten (N=57) begrijpen het overgrote deel van de onderdelen volledig. Net als bij de FB respondenten is de mate waarin lesstof voldoende herhaald wordt, een belangrijke factor om te bepalen of de respondenten de leerstof begrepen hebben.

Deelconclusie deelvraag 4:

De resultaten van de deelvraag 4 laten zien dat een groot deel van de C&G respondenten de reader een nuttige aanvulling vindt voor de cursus. Een aantal respondenten, daarentegen, laten hun ongenoegen blijken over de inhoud van de syllabus. Ze vinden dat er weinig praktijkvoorbeelden worden gegeven bij de theorie uit de syllabus en dat er theorieën en tools (zoals de stages of change van het Transtheoretische model) wel in de syllabus voorkomen, maar niet behandeld worden in de les. Voor zowel FB als C&G geldt dat ongeveer driekwart van de theorieën en tools volledig wordt begrepen, in plaats van gedeeltelijk of helemaal niet.

Deelvraag 5

Deelvraag 5a: In hoeverre zijn de kennis en tools toepasbaar in de praktijk?

Deelvraag 5b: In hoeverre wordt er volgens de cursisten geoefend met de aangereikte kennis en tools?

Deelvraag 5c: In welke mate voelen de cursisten zich competent om kennis en tools toe te passen in de praktijk?

In deze deelvraag wordt een aantal concepten behandeld. In de eerste plaats (1) in hoeverre cursisten FB & C&G ervaren dat ze de lesstof kunnen toepassen, (2) of er voldoende geoefend wordt met de lesstof gedurende de cursus/opleiding (3) en of cursisten zich competent genoeg voelen om de lesstof toe te passen in de praktijk (zie bijlage 13).

³ Op de horizontale as van Figuur 4 worden de afkortingen gegeven van de verschillende theorieën en tools die terugkomen in de cursus C&G. ASE= ASE-model/theorie van gepland gedrag, Bewustwording=Bewustwording van gedragsverandering, DROP/LSD= DROP (Doel, Resultaat, Obstakels, Plan) en LSD (luisteren, samenvatten, doorvragen), Zelf-determinatie= zelfdeterminatietheorie, TTM= Transtheoretische model, Habit= habitloops en gedragsschema's, SMART = doelen specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden maken, Wilskracht/impulscontrole = het trainen van wilskracht en impulscontrole, Autoregulatie = de methode autoregulatie bij terugval, Gespreksvoering = gebruik maken van methodes als DROP en LSD bij het voeren van intakegesprekken en Implementatie = Implementatie intenties. In bijlage 11 worden de theorieën en tools verder uitgelegd.

5a en 5c: Toepassen van lesstof en competentie

Ten eerste is het van belang om te benoemen of de mate waarin de respondenten zich in staat achten de lesstof toe te passen in de praktijk samenvalt met de mate waarin zij zich competent voelen om dat te doen. De vraag die in de survey en diepte-interviews is gesteld over het toepassen van lesstof: *Ik ben in staat/ik ben bekwaam genoeg om theorie/tool toe te passen bij mijn toekomstige klant*: helemaal eens/eens/oneens/helemaal oneens geeft ook een indicatie in hoeverre cursisten zich competent genoeg voelen om leerstof toe te passen in de praktijk. Daarom worden deelvraag 5a en 5c samen besproken in deze paragraaf.

Bij zowel FB (N=62) als C&G (N=57) respondenten, voelt meer dan helft zich in staat en competent genoeg om de aangeboden theorieën en tools toe te passen in de praktijk. Een klein deel van de FB respondenten (16 %,) daarentegen voelt zich niet in staat en competent genoeg om theorieën en tools in de praktijk toe te passen. De redenen die de FB respondenten hiervoor geven, zijn dat ze zich de geleerde lesstof niet meer kunnen herinneren, dat de link met de praktijk ontbreekt en dat de lesstof wat meer in Jip en Janneke uitgelegd mag worden (persoonlijke communicatie, 2020).

Ook een klein deel van de C&G respondenten (14 %) voelt zich niet in staat om theorieën en tools toe te passen in de praktijk, en daarmee ook niet competent genoeg om de theorieën en tools toe te passen in de praktijk. De redenen die zij hiervoor geven, zijn dat er een tekort is aan praktijkvoorbeelden over de lesstof en dat er te weinig gelegenheid is om te oefenen met de lesstof (persoonlijke communicatie, 2020).

5b: Oefenen met de theorieën en tools van FB en C&G

Bij het concept oefenen wordt de cursisten in de survey gevraagd: *Met welke van de onderstaande theorieën en tools had je meer willen oefenen tijdens de cursus/opleiding ?* Gevolgd door de vraag: *Waarom had je meer willen oefenen met deze onderdelen?*. Deze data geven een indicatie over de mate waarin cursisten hebben kunnen oefenen met de theorieën en tools van FB en C&G. De belangrijkste resultaten zijn dat voor zowel FB als C&G respondenten, maar slechts een klein deel (3 % FB respondenten en 0,5 % C&G respondenten) aangeeft met geen enkel onderdeel meer te willen oefenen. FB respondenten geven bij de vervolgvragen van de survey ook een aantal suggesties voor Start2Move, zoals het uitgebreider aanreiken van praktijkvoorbeelden en meer oefenen in de praktijk (persoonlijke communicatie, 2020).

In de diepte-interviews gaven FB cursisten aan: *‘De theorie was vrij kort, dus ging niet heel diep. Klein praktijkvoorbeeldje, hoe zou je dat met een klant kunnen doen’* (zie bijlage C) en een stuk herhaling: *‘Dat het onderwerp 2 of 3 keer behandeld wordt, maar dit ook 2 halve dagdelen’* (zie bijlage A). Bij C&G benoemt een cursist dat werkvormen: *‘Een werkvorm moet uitvoerend zijn in plaats van reflecterend’* (zie Bijlage C C&G) en benadrukken zowel C&G als FB cursisten dat het voeren van een intakegesprek van belang is voor het echt leren in de praktijk (zie bijlage C FB en bijlage D C&G).

Deelconclusie deelvraag 5

De resultaten laten zien dat of men zichzelf competent genoeg acht om een theorie of tool toe te passen, veelal samenvalt met het concept ‘oefenen’. Het overgrote deel van de FB en C&G respondenten voelt zich competent genoeg om de geleerde theorieën en tools toe te passen in de praktijk. Wat betreft het oefenen, geven de respondenten aan wat Start2Move zou kunnen doen de transfer naar de praktijk nog groter te maken.

Deelvraag 6: In hoeverre vinden de opgeleide personal trainers en leefstijlcoaches zelf, dat zij in staat zijn om een succesvolle duurzame gedragsverandering bij hun klanten te bewerkstelligen?

Vanuit de survey en diepte-interviews is de belangrijkste graadmeter om te bepalen of personal trainers en leefstijlcoaches zichzelf in staat achten om succesvolle duurzame gedragsverandering te bewerkstelligen bij klanten de vraag: *Als je jezelf een cijfer zou moeten geven voor in hoeverre jij in staat bent om succesvol gedrag te veranderen bij een klant, welk cijfer zou jij jezelf dan geven? (1-10)*. Deze vraag is gesteld aan de

respondenten die de survey hebben ingevuld en/of aan deelnemers van de diepte-interviews die werkzaam zijn als personal trainer en/of leefstijlcoach

De mate waarin personal trainers en leefstijlcoaches vinden dat zij succesvolle gedragsverandering kunnen bewerkstelligen bij klanten

Het gemiddelde cijfer van de respondenten FB die werkzaam zijn als personal trainers is een 7,3 (SD = 1,0). Het laagste gemiddelde cijfer is van de respondenten C&G die werkzaam zijn als leefstijlcoach/coaches, namelijk een 6,7 (SD = 1,1). Het hoogste gemiddelde cijfer is bij de groep personal trainers/leefstijlcoaches die FB en C&G gevolgd hebben, namelijk een 7,4 (SD = 0,5). Naar de vraag om toelichting bij het cijfer, gaf een deelnemer aan een diepte-interviews aan dat wanneer het gaat om duurzame gedragsverandering de praktijk weerbarstig is. Het enige wat jij als trainer kunt doen is tools en handvatten aanreiken. Verder is er de interviews gevraagd naar wat Start2Move had kunnen doen om bovengenoemde cijfers te verbeteren. Het algemeen beeld dat hieruit ontstaat, is dat zowel de personal trainers, als leefstijlcoaches beamen dat Start2Move met deze cursus en opleiding een goede basis legt voor de praktijk, maar dat er nog een lange weg te gaan is, voordat een cursist met het geleerde de praktijk in kan gaan (zie bijlage B).

Deelconclusie deelvraag 6

De resultaten laten zien dat de groep personal trainers/leefstijlcoaches die zowel FB als C&G gevolgd hebben, zichzelf in staat achten om gedrag te veranderen bij hun klanten. Terwijl trainers die alleen de cursus C&G hebben gevolgd zichzelf ten opzichte van de personal trainers en leefstijlcoaches die zowel FB als C&G hebben gevolgd minder competent voelen om gedragsverandering bij hun klanten te realiseren. De respondenten geven aan dat zowel FB als C&G een goede basis leggen voor de praktijk, maar dat men na afronding van de opleiding nog eigen praktijkervaring moet opdoen om uiteindelijk succesvol het gedrag bij klanten te kunnen veranderen.

2.6 Ethische verantwoording

Voor het onderzoek was er geen ethische toetsing noodzakelijk. Het onderzoek viel niet onder de Wet Medisch-Wetenschappelijk Onderzoek met mensen (WMO). Dit houdt in dat er geen sprake was van medisch wetenschappelijk onderzoek en personen niet aan handelingen werden onderworpen of dat er aan hen gedragsregels werden opgelegd. Het ging bij het onderzoek om een gezonde populatie, die niet minderjarig was en/of wilsonbekwaam. Ook zijn deelnemende personen niet blootgesteld aan handelingen die veiligheids- en/of gezondheidsrisico's en ongemak opleverden. Verder was er een aanspreekpunt voor de respondenten, waarvan zij op de hoogte waren. Daarnaast waren respondenten schriftelijk ingelicht over het doel, aard, duur, risico's en bezwaren van het onderzoek en konden zij vrijwillig deelnemen, waarbij ze ieder moment konden stoppen met de deelname. Bij het invullen van de survey en deelname aan de diepte-interviews hebben de respondenten een informed consent getekend. Verder is de anonimiteit van de respondenten gewaarborgd, door informatie uit de diepte-interviews en survey zo te organiseren dat het niet terug te leiden is naar de individuele personen (door nummering van interviews en anonimiseren van persoonlijke informatie over de individu in de survey). Tot slot wordt de verzamelde data na afronding van het onderzoek beheerd en bewaard naar het AVG beleid van Start2Move.

Hoofdstuk 3: De ideevormingsfase

In dit hoofdstuk zullen conclusies en aanbevelingen op basis van de verzamelde data uit de inspiratiefase worden beschreven.

3.1 Conclusies

In deze paragraaf worden de hoofdonderzoeksvraag en de deelvragen beantwoord.

Deelvraag 1: Welke kennis en tools omtrent gedragsverandering bieden de opleiding Fitnesstrainer B en de cursus Coachen en Gedragsverandering?

Bij zowel FB als C&G komen de volgende theorieën en tools aan bod:

- Kennis over de basis van de psychologie, gedrag, emoties en motivatie: de perspectieven uit de psychologie die gedrag beïnvloeden, de BIS/BAS theorie, ABC van de zelf-determinatietheorie en de verbreed –en bouwtheorie over emoties.
- Kennis over factoren die gezondheidsgedrag beïnvloeden
- Wat coaching inhoudt
- Kennis over gedragsverandering en gedragsveranderingsmodellen: het Transtheoretische Model, ASE/theorie van gepland gedrag en de zelfdeterminatietheorie
- Het voeren van een intakegesprek en het SMART formuleren van doelen in gedragsveranderingstraject met behulp van DROP, LSD, implementatie intenties en habitloops.

Echter, bij C&G wordt ook nog aandacht besteed aan motiverende en oplossingsgerichte gespreksvoering, het trainen van wilskracht en impulscontrole en terugval voorkomen met behulp van autoregulatie.

Deelvraag 2: Op welke theoretische modellen van gedragsverandering zijn de kennis en tools van Fitnesstrainer B en Coachen en Gedragsverandering gebaseerd?

Bij zowel FB als C&G worden de volgende gedragsveranderingsmodellen besproken: het Transtheoretische model, ASE/theorie van gepland gedrag en tot slot de zelfdeterminatietheorie. Bij C&G wordt er uitgebreider stilgestaan bij bovengenoemde theorieën.

Deelvraag 3

Deelvraag 3a: Welke verhouding tussen theoretische en praktische kennis vinden we in de opleiding en cursus?

De verhouding tussen theorie en praktijk die we terugvinden in de opleiding FB is 50% theorie en 50 % praktijk (Start2Move, 2020). De lesstof van de opleiding FB is verdeeld over twee lesdagen, bij zowel de eerste als tweede lesdag wordt er in de ochtend aandacht besteed aan theorie over gedragsverandering en is er in de middag ruimte voor praktijk. De verhouding bij de cursus C&G is 60 % theorie en 40 % praktijk (Start2Move, 2020). De cursus C&G bestaat uit twee lesdagen, bij beide lesdagen wordt er in het ochtenddeel aandacht besteed aan theorie over gedragsverandering en is er in de middag gelegenheid om te oefenen met gedragsmodellen, casuïstiek en werkvormen. De uiteindelijk invulling van de verhouding tussen theorie en praktijk wordt bepaald door de docenten die zelf hun dagindeling bepalen.

Deelvraag 3b: Welke verhouding tussen theorie en praktijk en welke wijze van leren past volgens de literatuur het beste bij de doelgroep van C&G en FB?

In de resultaten van het literatuuronderzoek wordt gesteld dat het niveau van de lesstof, de gewenste verhouding van theorie en praktijk en effectiviteit van leren niet los gezien kunnen worden van de doelgroep waarvoor Start2Move zijn cursussen/opleidingen ontwerpt. De opleiding FB wordt op (EQF) niveau 4 gegeven, dit niveau is vergelijkbaar met het Nederlandse mbo-4 niveau. Dit geldt ook voor cursus C&G, waar de lesstof ook van dit niveau is (persoonlijke communicatie, 2020). De verhouding die gehanteerd wordt op mbo-4 niveau is 60 % theorie en 40 % praktijk. Deze wordt ook gehanteerd in FB en

C&G en sluit dus aan bij de doelgroep van Start2Move. Naast bovenstaande gegevens wordt er vanuit Start2Move benoemd dat de doelgroep van FB en C&G, voor een groot deel bestaat uit ‘doeners’ (persoonlijke communicatie, 2020). In het literatuurgedeelte van dit onderzoek worden een aantal suggesties gegeven welke volgorde van theorie en praktijk Start2Move zou kunnen hanteren, om bij deze doelgroep aan te kunnen sluiten (zie Brant, Hooper, & Sugrue, 1991; Westermann & Rummer, 2012; Cho, Caleon, & Kapur, 2015). Tot slot zou hierbij de manier waarop lesstof overgebracht wordt ook van invloed kunnen zijn op effectief leren. Het gebruik van meer dan één lesmethode (bijvoorbeeld elke 15 minuten een casus doen) zou aansluiten bij de doelgroep ‘doeners’ en kan bijdragen aan effectief leren van de leerstof (zie Gifkins, 2015).

Deelvraag 3c: In hoeverre biedt de inhoud van de opleiding en cursus naar de mening van de cursisten een optimale verhouding tussen theoretische en praktische kennis?

De resultaten van deelvraag 3 laten zien dat ongeveer een derde van de FB respondenten een voorkeur heeft voor 30 minuten theorie en 30 minuten praktijk of 40 minuten theorie en 20 minuten praktijk en dat bij C&G respondenten de voorkeur uitgaat naar 30 minuten theorie en 30 minuten praktijk. Wat betreft de volgorde van theorie en praktijk op een lesdag kiezen meer dan de helft van de C&G respondenten voor een afwisseling van theorie en praktijk en meer dan de helft van FB respondenten voor het theorieeldeel in de ochtend en het praktijkdeel in de middag. Volgens de FB en C&G cursisten is de mate van praktijkgerichtheid afhankelijk van de docent en of de lesstof niet te theoretisch is.

Deelvraag 4: In hoeverre is de inhoud van de opleiding en cursus naar de mening van de cursisten compleet en begrijpelijk?

De resultaten van de deelvraag 4 laten zien dat een groot deel van de C&G respondenten de reader een nuttige aanvulling vindt voor de cursus. Een aantal respondenten, daarentegen, laten hun ongenoegen blijken over de inhoud van de syllabus. Ze vinden dat er weinig praktijkvoorbeelden worden gegeven bij de theorie uit de syllabus en dat er theorieën en tools (zoals de stages of change van het Transtheoretische model) wel in de syllabus voorkomen, maar niet behandeld worden in de les. Voor zowel FB als C&G geldt dat ongeveer driekwart van de theorieën en tools volledig wordt begrepen, in plaats van gedeeltelijk of helemaal niet.

Deelvraag 5

Deelvraag 5a: In hoeverre zijn de kennis en tools toepasbaar in de praktijk?

Bij zowel FB als C&G achten meer dan de helft van de respondenten zich in staat om de aangeboden theorieën en tools toe te passen in de praktijk.

Deelvraag 5b: In hoeverre wordt er volgens de cursisten geoefend met de aangereikte kennis en tools?

Een groot deel van FB en C&G respondenten geven aan dat er te weinig ruimte geboden wordt om met de aangereikte kennis en tools te oefenen. Slechts een klein deel van de FB respondenten (3 %) en C&G respondenten (1 %) is tevreden met de manier waarop er met de theorie wordt geoefend.

Deelvraag 5c: In welke mate voelen de cursisten zich competent om kennis en tools toe te passen in de praktijk?

Meer dan de helft van zowel de FB als de C&G respondenten voelt zich competent genoeg de theorieën of tools toe te passen in de praktijk.

Deelvraag 6: In hoeverre vinden de opgeleide personal trainers en leefstijlcoaches zelf, dat zij in staat zijn om een succesvolle duurzame gedragsverandering bij hun klanten te bewerkstelligen?

De resultaten laten zien dat de groep personal trainers/leefstijlcoaches die zowel FB als C&G gevolgd hebben, zichzelf in staat achten om gedrag te veranderen bij hun klanten. Terwijl trainers die alleen de cursus C&G hebben gevolgd zichzelf ten opzichte van de personal trainers en leefstijlcoaches die zowel FB als C&G hebben gevolgd minder competent voelen om gedragsverandering bij hun klanten te realiseren. De respondenten geven aan dat zowel FB als C&G een goede basis leggen voor de praktijk, maar dat men na afronding van de opleiding nog eigen praktijkervaring moet opdoen om uiteindelijk succesvol het gedrag bij klanten te kunnen veranderen.

Hoofdonderzoeksvraag: In welke mate biedt de cursus Coachen en Gedragsverandering en de opleiding Fitnesstrainer B van Start2Move volgens de cursisten en opgeleide trainers kennis en tools aan omtrent blijvende gedragsverandering, zodat zij als toekomstige personal trainers en leefstijlcoaches gedrag effectief kunnen veranderen bij hun klanten? Een algemeen beeld dat ontstaat naar aanleiding van het onderzoek is dat de opleiding FB en de cursus C&G van Start2Move een goede basis leggen voor de praktijk, maar dat er meer praktijkervaring nodig is om echt duurzame gedragsverandering bij klanten te kunnen bewerkstelligen. Ondanks het feit dat een groot deel van de onderzoeksresultaten positieve respons opgeleverd heeft is er nog ruimte voor aanvullingen en verbeteringen in de opleiding FB en de cursus C&G ten aanzien van de transfer van het klaslokaal naar de praktijk. In de aanbevelingen en het adviesrapport zal hier uitvoeriger op worden ingegaan.

3.2 Aanbevelingen

Op basis van de conclusies zoals hierboven beschreven (zie paragraaf 3.1) is, worden er een aantal aanbevelingen gedaan. Deze worden hieronder kort weergegeven en zullen uitgebreider worden toegelicht in het adviesrapport.

Aanbeveling 1: Toevoegen van gedragsveranderingstools aan FB en C&G en centreren van gedragsverandering in één lesdag FB.

Gegeven de constatering dat personal trainers zich steeds meer moeten specialiseren op het gebied van gedragsverandering, begeleiding en motiverende en oplossingsgerichte gespreksvoering (EFFA, 2018), is het aan te bevelen voor de organisatie Start2move en NL Actief om de gedragsveranderingstools die voorkomen in C&G, ook toe te voegen aan de opleiding FB. Door respondenten werd aangegeven om ook tools ten aanzien van persoonlijkheid van een trainer en ook aandacht te besteden aan tools die betrekking hebben op stress, motivatie en welbevinden bij de klanten, zoals het Job Demands-Resources model. Deze tools dienen toegevoegd te worden aan zowel FB als C&G. Daarnaast wordt er door FB respondenten geadviseerd één hele lesdag gewijd aan het onderwerp gedragsverandering in de opleiding FB op te nemen in plaats van een deel van een dag.

Aanbeveling 2: Marktonderzoek

Uit de diepte-interviews kwam vanuit de FB en C&G-cursisten naar voren dat de lesstof praktisch relevant is, maar de echte link en verdieping met betrekking tot de praktijk wordt gemist. Dit roept de vraag op of het aspect praktijkgerichtheid uit de opleidingsvisie van Start2Move wel wordt nageleefd. Dit is ogenschouw nemende is het wenselijk om voor Start2Move een marktonderzoek te gaan doen naar de meeste concrete vraagstukken die spelen op de werkvloer van personal trainers, leefstijlcoaches en coaches om zo de aangereikte theorieën, tools en werkvormen beter te laten aansluiten op wat er daadwerkelijk op de werkvloer gebeurt.

Aanbeveling 3: Terugkomdagen organiseren voor cursisten FB en C&G

De aanbeveling om een terugkomdag te organiseren is geënt op het feit dat zowel FB en C&G cursisten aangeven dat de voornaamste reden voor het niet begrijpen of kunnen herinneren van de lesstof is, dat er te weinig herhaalt wordt. Ook komt in het literatuuronderzoek naar voren dat voor het vergemakkelijken van het transferproces, het wenselijk is om lesstof te herhalen (Baldwin & Ford, 1988; Shresta, 2017). Op zo een terugkomdag zou men bijvoorbeeld belangrijke theorieën en tools kunnen herhalen, oefenen met casussen en ervaringen kunnen uitwisselen met medecursisten.

Aanbeveling 4: Een extra lesdag voor de cursus C&G

Uit de diepte-interviews blijkt dat de cursisten de hoeveelheid lesstof te omvangrijk vinden om in twee lesdagen te behandelen. Verder geven ze aan dat discussies die ontstaan naar aanleiding van de lesstof ten koste gaan van het oefenen met de lesstof. Uit het expertinterview met een docent van C&G komt naar voren dat er al nagedacht is over het uitbreiden van het aantal lesdagen. Door het spreiden van de lesstof over meerdere lesdagen, draagt bij aan de oplossing van het probleem dat cursisten C&G aanklaarten met betrekking tot de spanningsboog.

Aanbeveling 5: Meer afwisseling aanbrengen in theorie en praktijk

Uit de survey en diepte-interviews geven de cursisten FB en C&G aan dat door de grote hoeveelheid theorie aan het begin van de lesdag er geen concentratie meer is voor het oefenen met de lesstof. Een aantal van hen geeft aan dat meer afwisseling tussen het theorie- en praktijkgedeelte bijdraagt aan het vasthouden van de concentratie. De aanbeveling aan Start2Move is daarom om de lesdagen zo in te delen dat gedurende een lesdag de theorie afneemt en de hoeveelheid praktijk toeneemt.

Aanbeveling 6: Effectiever overbrengen van de lesstof

Aansluitend op de andere aanbevelingen voor het effectief overbrengen van de lesstof bij zowel FB als C&G is het raadzaam om voor de eerste lesdag naast literatuur (zoals de reader of syllabus) nog extra voorbereidingsopdrachten aan te bieden. Men kan bijvoorbeeld de cursisten als huiswerk een opdracht voor de eerste les een intakeformulier laten maken voor een intakegesprek. Deze nemen ze mee, zodat de gaten in het kennisniveau verder aangevuld worden.

Ook werd het invullen van een persoonlijkheidsvragenlijst voorafgaand aan een lesdag door C&G cursisten als een nuttige aanvulling gezien. Verder is het raadzaam om op de cursus/opleidingspagina van E-Start, alvast linkjes de plaatsen van (e)-boeken die gerelateerd zijn aan de gedragsveranderingsonderwerpen die besproken gaan worden tijdens de cursus C&G of opleiding FB. Dit als aanvulling op de reader/syllabus die bij FB en C&G wordt verstrekt.

Bovendien is voor de transfer naar de praktijk, een advies om een trainingsacteur in te huren. Tot slot worden de volgende aanbevelingen nog gedaan die bij kunnen dragen aan de verbetering van de inhoud van FB en C&G: het inzetten van reflecterend leren in plaats van uitvoerend leren bij werkvormen, en het benadrukken van het belang van verwachtingsmanagement bij een intakegesprek en het vormen van de lesinhouden naar Jip en Janneke taal voor zowel de cursist, als de toekomstige klant begrijpelijk is.

Aanbeveling 7: Inzetten expert bij gedragsverandering in FB

Uit de survey en diepte-interviews kwam naar voren dat bij het behandelen van het onderdeel gedragsverandering in de opleiding FB niet iedere docent over evenveel kennis beschikt met betrekking tot het onderwerp gedragsverandering. Het gevolg daarvan is dat bij de ene FB opleiding het onderdeel uitgebreid aan bod komt en bij de andere nauwelijks aandacht krijgt. Naar aanleiding van bovenstaande constatering, is het advies aan Start2Move om een deskundige op het gebied van gedragsverandering te zetten wanneer het onderwerp gedragsverandering aan bod komt.

Hoofdstuk 4: Discussie

Terugkijkend op het onderzoek kan er gesteld worden dat er door middel van de onderzoeksmethoden gemeten is wat er gemeten moest worden. De survey en interviews zijn gevalideerde onderzoeksmethoden. De survey biedt als voordeel dat er bij een grote groep respondenten meetbare data zijn opgehaald die bijdragen aan de objectiviteit en representativiteit van het onderzoek. Aanvullend zorgen de diepte-interviews voor meer informatie over de motivatie van de cursisten, waardoor de validiteit van het onderzoek wordt versterkt. Voor zowel de survey als de diepte-interviews zijn de begrippen die gemeten moesten worden geoperationaliseerd (zie bijlage 13).

De criteria voor de beoordeling van het onderwerp gedragsverandering in FB en C&G, zijn afkomstig van de opdrachtgever Start2Move. In de survey is voor een evenwichtige verdeling over de criteria gezorgd. In het geval van de diepte-interviews is door het opstellen van een format gepoogd alle criteria die gemeten werden in het onderzoek op te nemen. Echter, door de semigestructureerde aard van de diepte-interviews kwam het voor dat tijdens het interview soms het ene aspect meer aandacht kreeg dan het ander. Bij het opstellen van de vragen voor de survey en diepte-interviews zijn de docenten van FB en C&G betrokken geweest. Op die manier is er bij het opstellen van de vragen rekening gehouden met de wensen van de opdrachtgever. Daarbij is de survey uitvoerig getest door collega's van Start2Move. Dit heeft sterk bijgedragen aan de helderheid en consistentie van de vragen. Slechts bij één vraag van de survey, namelijk de vraag over de gewenste verhouding tussen theorie en praktijk binnen één lesuur, is het twijfelachtig of deze vraag helder was en werd begrepen door de respondenten. Er was sprake van veel ongeldige antwoorden of non-respons.

Ten aanzien van de procedures van de diepte-interviews, moesten alle diepte-interviews online plaatsvinden. Dit heeft mogelijke nadelen gehad in vergelijking met fysieke één op één interviews; door online interviews gaan mogelijke observaties over bijvoorbeeld gezichtsuitdrukkingen verloren. Het voordeel van online interviews was dat het de deelnemers een veilige omgeving bood, omdat deelnemers in een voor hen vertrouwde omgeving zaten en zelf mochten kiezen of ze telefonisch of via Skype/Teams geïnterviewd wilden worden. De één op één opstelling zorgde ervoor dat er minder sociaal wenselijke antwoorden werden gegeven. Er is ook doorgevraagd bij deelnemers die leken sociaal wenselijke antwoorden te gaan geven.

Bij de survey is gekozen om de antwoordmogelijkheid neutraal uit de 5-punts Likertschaal te halen om sociaal wenselijke antwoorden te voorkomen. Daarnaast is er bij vragen voor gekozen om niet alleen extreme antwoorden op te nemen (helemaal niet-gedeeltelijk-volledig in plaats van helemaal niet en volledig). Een zwak punt bij de verwerking van de interpretatie van de diepte-interviews is dat deze slechts handmatig gecodeerd zijn door één persoon, de onderzoeker. Een nadeel bij het verwerken van de survey was de manier waarop een aantal vragen opgesteld waren. De formulering van een aantal vragen maakte het moeilijk om vanuit het programma Qualtrics automatisch frequentietabellen te genereren. De frequenties zijn daarom in een aantal tabellen handmatig samengevoegd in plaats van dat zij door het programma zijn gegenereerd. De mogelijke fouten die hierin zijn opgetreden, kunnen ervoor gezorgd hebben dat percentages of gemiddelden die genoemd zijn in de resultaten van het onderzoek afbreuk doen aan de betrouwbaarheid en validiteit van de resultaten. Dit had voorkomen kunnen worden door bij het gebruik van programma Qualtrics, van tevoren uit te zoeken hoe vragen zo opgesteld konden worden dat ze gemakkelijk te gebruiken zijn bij het genereren van tabellen waarmee frequentieverdelingen samengevoegd werden in de resultaten.

De beperkingen van de coderingen van de interviews en gebruik van de Likert-schalen zijn gepoogd te ondervangen door een triangulatie van methoden. Naast het gebruik van expertinterviews, diepte-interviews en literatuuronderzoek is ook gebruik gemaakt van participerende observatie bij één cursus C&G. Er is ook informatie vanuit docenten van FB en C&G verzameld, door aanwezigheid van de onderzoeker op het kantoor van Start2Move. Door deze verschillende perspectieven mee te nemen bij het interpreteren van de onderzoeksresultaten zijn nadelen van de codering van diepte-interviews en survey ondervangen.

Het volgende aspect is de representativiteit van de survey, de beoogde respons voor het onderzoek was dat zowel 10 % van de onderzoekspopulatie FB cursisten ($N=1094$) als 10% van de

onderzoekspopulatie C&G cursisten ($N=105$) de survey zou invullen. Dit is niet gelukt bij de populatie FB cursisten, van wie 67 cursisten de survey in zijn geheel of deels hadden ingevuld. Voor de onderzoeksgroep C&G cursisten, bij wie de survey in zijn geheel of deels ingevuld was door 57 cursisten is dit wel gelukt. Het aanvankelijke streven om 10 % FB en 10 % C&G te genereren is uit de onderzoekspopulatie is niet gehaald, vandaar dat er lopende het onderzoek voor gekozen is om uit te gaan van een responsrate van 10 % van de gehele populatie ($N=1199$). Omdat FB een kleiner onderdeel gedragsverandering had, deed het niet heel veel af aan de representativiteit van de onderzoeksgroep. Daarnaast leverden de diepte-interviews voldoende informatie op om tot betrouwbare uitspraken te komen. De onderzoekspopulatie was representatief voor het onderzoek, omdat er FB, C&G en opgeleide trainers en coaches van Start2Move werden benaderd. Er is wel sprake van zelfselectie; immers, men bepaalt zelf of men de survey invult of deelneemt aan de interviews.

Verder zijn er diepte-interviews afgenomen bij twee cursisten die een online versie van C&G hadden gevolgd. Dat was eveneens het geval bij een cursist die de online versie van FB had gevolgd. Deze cursisten moesten de gehele of delen van de cursus/opleiding online volgen, vanwege het COVID-19 virus. Hierdoor kunnen de uitspraken die door cursisten gedaan zijn niet rechtstreeks vertaald worden naar aanbevelingen die betrekking hebben op de ‘fysieke’ opleiding/cursus.

Tenslotte nog een aantal opmerkingen over het doel van het onderzoek. Het doel was om Start2Move inzicht te verschaffen over de mening van cursisten over lesstof en leerprocessen van FB en C&G. De hoofdonderzoeksvraag kan bij de lezer de indruk wekken dat er slechts een kritische evaluatie ging plaatsvinden van de specifieke theorieën en tools. Het doel was om te achterhalen of die theorieën en tools cursisten en opgeleide trainers het idee geven dat ze in staat zijn en zich competent genoeg voelen om daadwerkelijk duurzame gedragsverandering te bewerkstelligen bij hun klanten. De uiteindelijke interpretatie van de onderzoeksresultaten leverde echter een uitgebreider inzicht op over de opzet van FB en C&G wat betreft gedragsverandering.

De literatuur laat zien dat er vanuit maatschappelijk perspectief en vanuit de wetenschap steeds meer onderzoek gedaan wordt naar de manier waarop gedragsverandering tot stand gebracht kan worden en hoe personal trainers, leefstijlcoaches daarin het beste opgeleid kunnen worden. De respondenten geven echter aan dat er nog een lange weg te gaan is voordat het onderwerp gedragsverandering ook daadwerkelijk als belangrijkste pijler gezien gaat worden bij het begeleiden van mensen op het gebied van fitness en leefstijl. Het bredere inzicht is dat het niet simpelweg gaat om het aanbieden van lesstof in de cursussen, maar dat ook een kwaliteitsslag zal moeten plaatsvinden in de fitness –en gezondheidsbranche.

Vanuit het perspectief als onderzoeker en sportfanaat is het verbazingwekkend, dat er een grote markt is ontstaan die beoogt mensen op het gebied van gedrag en leefstijl effectief te begeleiden. Met name de personal trainersmarkt is overvol, dit heeft tot gevolg dat er veel verschillende ideeën zijn over hoe je effectief een klant kunt helpen met het veranderen van zijn of haar gedrag. Echter, dit is vaak gebaseerd op eigen ervaring en intuïtie en niet op echte kennis over gedragsverandering. Dit riep bij de onderzoeker de vraag op: wat zou er gebeuren als het vak personal trainer een beschermd beroep zou worden? Zou dit er dan toe leiden dat er enigszins eenduidige opvattingen gaan bestaan over hoe persoon het beste naar zijn of haar fitness/leefstijldoelen geleid kan worden? Als je voorgaande rationeel bekijkt, is een utopie omdat er in de medische, wetenschappelijke en psychologische werkvelden ook zelden maar één weg is die naar Rome leidt. Het is de moeite waard om te onderzoeken of het mogelijk is dat een groep personal trainers of leefstijlcoaches een aantal vaste richtlijnen gaan vinden voor het zo effectief en succesvol mogelijk begeleiden van klanten naar gedragsverandering.

Literatuur

- Cello, M., D. (2020). Feiten en cijfers: hoeveel zitten Nederlanders? Geraadpleegd op 15 juni 2020, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/feiten-en-cijfers-hoeveel-zitten-nederlanders/>
- Baldwin, T., & Ford, J. K. (1988). Transfer of Training: A Review and Directions for Future Research. *Personnel Psychology*, 41 (1), 63-105. Geraadpleegd op 12 mei 2020, van file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/baldwinandford1988.pdf
- Brant, G., Hooper, E., & Sugrue, B. (1991). Which comes first; The stimulation or the lecture? *Journal Educational Computing Research*, 7 (4), 673-698. <https://doi.org/10.2190/PWDP-45L8-LHL5-2VX7>
- Bridge2learn. (2019). Wat is het verschil tussen een training, workshop of cursus?. Geraadpleegd op 11 maart 2020, van <https://www.train-de-trainer.com/verschil-tussen-training-workshop-en-cursus/>
- Bunce, M. D., Flens, E. A., & Neiles, K. Y. (2010). How Long Can Students Pay Attention in Class? A Study of Student Attention Design Using Clickers. *Journal of Chemical Education*, 87 (12), 1438-1443. DOI: 10.1021/ed100409p
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2019, 20 december). *Gezondheid, leefstijl, zorggebruik en –aanbod, doodsoorzaken; kerncijfers[Dataset]*. Geraadpleegd op 7 maart 2020, van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/81628ned/table?ts=1583590743589>
- Cho, Y. H, Caleon, I, S., & Kapur, M. (2015). Authentic Problem Solving and Learning in the 21st Century: Perspectives of Singapore and Beyond [Google Books]. Geraadpleegd op 11 mei 2020, van https://books.google.nl/books?id=JiZcCgAAQBAJ&pg=PA230&lpg=PA230&dq=delaying+instruction&source=bl&ots=io k3i2ayXB&sig=ACfU3U3JuLRH1KmQwfoWDgBZ6Id85vJWGA&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwi_i_pHn8qnpAhVBDewKHaQyDjA4ChDoATADegQICBAB#v=onepage&q=delaying%20instruction&f=false
- Dean, J. (2012, november). Transtheoretical model showing distinct stages of change [Afbeelding]. Geraadpleegd op 27 februari 2020, van https://www.researchgate.net/figure/Transtheoretical-model-showing-distinct-stages-of-change_fig1_275555178
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), pp 68-78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68.

Deci, E.L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, pp. 182-185. Geraadpleegd op 24 februari 2020

Effa Nederland. (2018). Toekomst perspectief fitness trainers! Geraadpleegd op 31 maart 2020, van https://www.efaa.nl/web/nieuws/toekomst_perspectief_fitness_trainers

Effectiviteit. (z.d.). in encyclo. Geraadpleegd op 11 maart 2020, van <https://www.encyclo.nl/begrip/effectiviteit>

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Romer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100 (3), 363-406. Geraadpleegd op 12 mei 2020, van [https://graphics8.nytimes.com/images/blogs/freakonomics/pdf/DeliberatePractice\(PsychologicalReview\).pdf](https://graphics8.nytimes.com/images/blogs/freakonomics/pdf/DeliberatePractice(PsychologicalReview).pdf)

Gifkins, J. (2015, 8 oktober). What Is 'Active Learning' and Why Is It Important? [Blog post]. Geraadpleegd op 10 mei 2020, van <https://www.e-ir.info/pdf/58910>

Goettsch, E. (2018). *Syllabus Gedragsverandering en Coaching*. Geraadpleegd op 19 maart 2020, van <https://coursefiles.start2move.nl/storage/docs/files/Fitnesstrainer%20A/syllabi/syllabus-gedragsverandering-en-coaching.pdf>

Goettsch, E. (2019). De opleidingsvisie van Start2Move. Geraadpleegd op 29 april 2020, van <https://www.start2move.nl/blog/de-opleidingsvisie-van-start2move>

Goettsch, E. (2019). *Reader Coachen en Gedragsverandering. Syllabus Coachen en Gedragsverandering*. Geraadpleegd op 20 februari 2020, van file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/Reader%20Coachen%20en%20Gedragsverandering%20(versie%201.2)%20(2).pdf

Goettsch, E. (2019). *Reader Coachen en Gedragsverandering. Syllabus Coachen en Gedragsverandering*. Geraadpleegd op 20 februari 2020, van file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/Reader%20Coachen%20en%20Gedragsverandering%20(versie%201.2)%20(2).pdf

IDEO.org. (2015). The Field Guide to Human-Centered Design. The Field Guide to Human-Centered Design: Design Kit. Geraadpleegd op 12 Februari 2020, van file:///C:/Users/Gebruiker/Documents/Field%20Guide%20to%20Human-Centered%20Design_IDEOorg_English.pdf

Kahneman. D. (2011). Thinking, Fast and Slow. Great Britain: Penguin Random House UK

Kennis. (z.d.). in Wikipedia. Geraadpleegd op 11 maart 2020, van <https://nl.wikipedia.org/wiki/Kennis>

Mckinney, K. (2010). Active Learning. Center for Teaching Learning & Technology. Geraadpleegd op 10 mei, van <https://sites.google.com/site/itrcnotes/Home/active-learning-classrooms>

- National Research Council. (2000). *How People Learn: Brain, Mind, Experience, and School: Expanded Edition*. Geraadpleegd op 11 mei 2020, van <https://www.nap.edu/read/9853/chapter/3>
- Oefenen. (2015). van *etymologiebank*. Geraadpleegd op 11 maart 2020, van <http://www.etymologiebank.nl/trefwoord/oefenen>
- Prochaska, J.O., & Velicer, W.F. (1997). The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion*, 12 (1), pp. 38-48. Geraadpleegd op 27 februari 2020, van http://www.chan6es.com/uploads/5/0/4/8/5048463/transtheoretical_model_of_health_behaviour_change.pdf
- Prochaska, J.O., Redding, C.A., & Evers, K.E. (2008). The Transtheoretical Model and Stages of Change. In K. Glanz, B.K. Rimer & K. Viswanath (Red.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice* (pp. 97-117). Geraadpleegd op 27 februari 2020 van https://www.researchgate.net/profile/Daniel_Montano2/publication/233894824_Theory_of_reasoned_action_theory_of_planned_behavior_and_the_integrated_behavior_model/links/0a85e53b67d742bc29000000.pdf#page=135
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). (2016). *Nederlanders zitten veel, jongeren het meeste*. Geraadpleegd op 7 maart 2020, van <https://www.rivm.nl/nieuws/nederlanders-zitten-veel-jongeren-meest>
- Rokx, A. (2017, z.d.). Inzicht in gedrag is cruciaal voor gezonde leefstijl [Blog Post]. Geraadpleegd op 18 maart 2020, van <https://www.zorgvandezaak.nl/inzicht-in-gedrag-cruciaal-voor-gezonde-leefstijl/>
- Sariwating, K. (2019). Wat is het verschil tussen BOL en BBL?. Geraadpleegd op 10 mei 2020, van <https://www.onderwijsconsument.nl/wat-is-het-verschil-tussen-bol-en-bbl/>
- Sherry, B. (2010, 28 februari). What is Deep Understanding? [Blog post]. Geraadpleegd op 11 maart 2020, van <https://bsherry.wordpress.com/2010/02/28/what-is-deep-understanding/>
- Shrestha, P. (2017, 17 november). The Forgetting Curve [Afbeelding]. Geraadpleegd op 13 mei 2020, van <https://www.psychestudy.com/cognitive/memory/ebbinghaus-forgetting-curve>
- Shrestha, P. (2017). 'Ebbinghaus Forgetting Curve'. *Psychestudy*. Geraadpleegd op 13 mei 2020, van <https://www.psychestudy.com/cognitive/memory/ebbinghaus-forgetting-curve>
- Start2Move, (2019, 3 oktober). Het EBP model [Afbeelding]. Geraadpleegd op 29 april 2020, van <https://www.start2move.nl/blog/de-opleidingsvisie-van-start2move>
- Start2Move. (2020). Fitnesstrainer B: zet vandaag nog je carrière in beweging! Geraadpleegd op 23 april 2020, van <https://www.start2move.nl/opleidingen/fitnesstrainer-b>

Start2Move. (2020). Over ons: zet jouw carrière in beweging! Geraadpleegd op 20 februari 2020, van <https://www.start2move.nl/over-ons>

Start2Move. (2020). Coachen en Gedragsverandering: zet vandaag nog je carrière nog in beweging! Geraadpleegd op 23 april 2020, van <https://www.start2move.nl/opleidingen/cursus-coachen-en-gedragsverandering>

Singer, E., Groves, R.M., & Corning, A. D. (1999). Differential Incentives: Beliefs About Practices, Perceptions of Equity, and Effects on Survey Participation. *The Public Opinion Quarterly*, 63 (2), 251-260. Geraadpleegd op 1 april 2020, van www.jstor.org/stable/2991257

Toepassing. (z.d.). in *encyclo*. Geraadpleegd op 11 maart 2020, van <https://www.encyclo.nl/begrip/toepassing>

Westermann, K., & Rummel, N. (2012). Delaying instruction: evidence from a study of university relearning setting. *Instructional Science*, 40 (4), 673-689. <https://doi.org/10.1007/s11251-012-9207-8>

Bijlage 1: samenvattingen diepte-interviews Fitnesstrainer B

Bijlage A: samenvatting diepte-interview 1 Fitnesstrainer B en personal trainer

De eerste vraag van het interview ging over de verhouding tussen theorie en praktijk, waar de geïnterviewde 30 minuten theorie en 30 minuten praktijk had ingevuld. Het was volgens haar zo dat er theorie werd besproken en vervolgens een praktijkvoorbeeld erbij. Vervolgens gaf de geïnterviewde aan: 'dat de docent helemaal niks wist'. Daarbij benoemde de geïnterviewde ook: 'We gingen gewoon iets behandelen, en dan het in de praktijk toepassen' en de 'de theorie was vrij kort, dus ging niet heel diep. Klein praktijkvoorbeeldje, hou zou je dat met een klant kunnen doen'. Verder gaf ze aan dat: 'Als praktische opleiding, zou ik het niet gek vinden als het 20/40 zou zijn'. Op het feit dat volgens de geïnterviewde de docent weinig kennis en er niet heel diep op de stof werd ingegaan benoemde ze dat haar docent van Fitnesstrainer A meer bekwaam was, dan die van FB. Ze benoemde dan bijvoorbeeld 'modellen waren allemaal al behandeld, dus dan legt die dingen uit. Dan wist ik dat het model niet zo in elkaar zit'. Bij de vraag over praktijkgerichtheid benoemde de geïnterviewde: 'daar merk ik een gebrek, als bij het onderdeel LSD. Dat heb ik op gegeven moment wel gehad'. De geïnterviewde gaf aan: 'We begonnen met een intake' en dat het voeren van dit soort gesprekken wordt nageleefd. Op de stelling of er (bijna) alleen meer praktijk geoefend moest worden reageerde ze met 'Er moet een theoretische basis zijn, vooral als je een model wilt toepassen. Moet je het model wel begrijpen, dan is het lastig om het te gaan toepassen'. Bij de vraag over de ideale dagindeling voor FB over gedragsverandering met betrekking tot de verhouding theorie en praktijk over de dag verspreid, gaf ze aan dat: 'Mijn spanningsboog blijft het meeste op orde bij afwisseling (van theorie en praktijk)', En ze gaf aan dat alle theorie in de ochtend en praktijk in de middag niet haar voorkeur genoot, omdat: 'Als ik 5 modellen achter elkaar krijg, dan ben ik na de helft van de tijd alles kwijt' en vond ze de prettigste manier: 'Eerst een model, dan dat model toepassen en dan overgaan naar een ander model om in de situatie te blijven'. Bij een vraag over de praktische relevantie van de theorie gaf ze aan dat: 'duidelijk was wat die vertelde, uitleg waarom die iets zou doen. Alleen de onderlaag zou meer over gepraat mogen worden' en daardoor vond de geïnterviewde dat: 'Door het uitleggen, was de praktische relevantie met deze docent niet helemaal terug te zien'. In haar ervaring ging het zo: 'Dit is het model dit betekent het nu gaan we het toepassen'. De ideale lesdag over gedragsverandering bij FB gaf ze aan: 'eerst modellen uitleggen over gezondheid en gedragsverandering, na elk model bespreken en hoe we het gaan toepassen. Wat ik heel erg gemist heb, om dan de middag te nemen. Er komt een klant, hoe ga ik met die gene gedragsverandering in werking gaan zetten'. Volgens haar dus: 'Hele middag praktische gedeelte, hoe we het dan in een daadwerkelijke situatie als personal trainer het doen'. Verder benadrukte de geïnterviewde dat ze het belangrijk vond om te leren hoe je aan begin van een traject ervoor zorgt dat iemand duidelijke doelen heeft en hoe je dat bespreekt tijdens het sporten, dat je de doelen er elke keer weer bij elkaar kunt halen. En hoe je niet eerst een half uur van je training moet nemen om te bespreken, hoe je tijdens het trainen door een gesprek kan voeren. 'Hoe kan ik het aan begin voor zorgen dat iemand goede doelen neerzet, en op welke manier de modellen dan ingezet kunnen worden'. Vervolgens benoemde de geïnterviewde een dilemma: wat wil je uit de opleiding halen, wat maakt het voldoende diepgang. Wil je de theorie uitleggen en dan gewoon de opleiding halen. Echter leidde dit volgens haar bij zichzelf wel tot: 'Iets gaat buiten de lijntjes van het model, dan zou ik niet zo kunnen vormen dat ik het weer terug kan naar het model', 'Bij een terugval in stages of change zou ik niet meer weten wat ik zou moeten doen' en 'situatie moet kloppen zoals het is, dan zou ik het niet meer begrijpen'. Hierbij benoemde ze dat het aan Start2Move is om te beslissen of zij het willen houden hoe ze het nu doen of dat ze het anders doen, met de kans dat het slagingspercentage omlaag gaat.

Bij de tips voor het beter laten begrijpen van de leerstof voor cursisten, benoemde de cursist als tip: ‘Alle trainers op 1 lijn zitten qua uitleg, hoe ver ze zich in verdiepen’ en als top: ‘modellen die ze uitleggen zijn relevant, de basis staat gewoon heel goed’. De geïnterviewde liet ook weten dat ze Start2Move commercieel vond en dit ook wel enigszins begreep. Maar zo ontstonden er bijvoorbeeld situaties als: ‘bij B haakte de helft van de mensen af na 2 weken, mochten wel gewoon hun examen doen, maar ze kwamen nooit tijdens de lessen’. Voor de rest benoemde ze over de docenten, dat het gevaar oplevert als er een HBO geschoolde docent tegenover een klas staat met HBO cursisten en het vaak dan toe leidt dat docent niet boven de klas staat. Over het gedeeltelijk begrijpen van habit loops en implementatie intenties benoemde de geïnterviewde: ‘voorbeeld dat ze het in de praktijk niet meer gebruiken. Tijdens de uitleggen wordt het niet op die manier in de praktijk verteld, dan weet je zelf niet wat te doen. Dan ontbreekt herhaling, dat is wel erg belangrijk’ en ‘herhaling is belangrijk om te leren, zie de Ebbinghaus vergeetcurve’. Hierbij gaf ze als tip: ‘Dat het onderwerp 2 of 3 keer behandeld wordt, maar dit ook 2 halve dagdelen’ en dat oefenen vooral erg doen is en ze ervaaarde dat je meer leerde op stage dan in de les. Hierbij herhaalde ze dat: ‘Hoe je een goede intake doet, dat heb ik wel gemist en dan niet alleen gedragsverandering, maar ook stukje bewegen’. Vanuit de achtergrond van de geïnterviewde heeft ze de meeste kennis vergaard, daardoor nam ze sneller het geleerde mee naar huis om te gaan oefenen. Hierbij vond ze dat Start2Move van de deelnemer mag verwachten dat hij/zij zich er thuis in gaat verdiepen of bijvoorbeeld: ‘wat meer een beetje huiswerk meegeven, dit onderwerp gaan we behandelen volgende week komen we er op terug’. Ze vond daarbij het verwijzen naar syllabus waardeloos, in haar optiek was dit niet bruikbaar. Ze had liever: ‘Iets van huiswerk, mooi om opdracht mee te krijgen voor je stage. Probeer dit is toe te passen’

De geïnterviewde gebruikt het Transtheoretische model veel in de praktijk, ze gebruikte het alleen niet bewust. Ze gaf bijvoorbeeld aan ‘door het begrijpen van de modellen, het zit zo in me hoofd dan houd ik rekening met het Transtheoretische model’ en ‘iemand duwen uit de ontkenningfase, dat zit gewoon in je hoofd je probeert er rekening mee te houden’. Ook zei ze hierover ‘net als LSD, onbewust gebruik je het toch’. Dit kwam alleen meer door haar eigen opleidingsachtergrond dan vanuit de opleiding, hierdoor gaat ze onbewust zaken uitvoeren. Ze benoemde over de theorie van gepland gedrag: ‘de theorie van gepland gedrag, basis welke doelen je wilt helpen en waarom die je doelen wilt bereiken en dat je wel weet welke doelen mensen hebt’. Bij het bespreken van de zelf-determinatietheorie gaf ze aan dat: ‘Met extrinsieke en extrinsieke motivatie zijn we wel veel mee bezig, het heeft allemaal zoveel overlap met elkaar. Toevallig dat ik dit model nu niet zo goed ken, heel gedeelte van model gebruik ik misschien al wel’. Ze probeert in de praktijk vooral geïnteresseerd te zijn en veel door te vragen.

Als alternatief model die Start2Move zou kunnen toevoegen aan de opleiding benoemde ze dat er veel toenemende werkstress is en dat het JDR-model wel wat meer gebruikt mag worden. Ze benoemde als reden: ‘belangrijke functie voor mensen, veel stress op werk, gedeelte dat ik gemist heb en dat hadden ze wel mogen behandelen. Verder niks gehad over burn-outs’. Het is volgens haar een gevaar als je zomaar gaat sporten met iemand met een burn-out en daar niets van weet. Hierover gaf ze verder aan dat: ‘Je werkt bijna de helft van je leven, kans dat je over werk gaat praten bij je personal trainer’

Over de vraag of de FB opleiding haar in staat stelde om gedrag te veranderen benoemde ze: ‘Ik ben niet in staat gedrag te veranderen, kan alleen wat tools aanreiken en dan kan ik ze verder niet helpen. Je kan ze dus alleen de juiste tools aanreiken, om dit alles vond ze dat: ‘daarom begin ik met verwachtingsmanagement, je wilt afvallen en 2 keer in de week bewegen en dan willen afvallen’. ‘het enige wat ik kan doen is de juiste tools aanreiken en juiste informatie’ en ‘Wat je er zelf instopt, krijg je er ook voor terug’. Voor de geïnterviewde had het stukje bewustwording in de cursus een hele grote meerwaarde. Volgens haar was de nummer 1 om gedrag te veranderen, weten waar je mee bezig bent. Ze vond zelf dat dit ook meer mocht voorkomen in de cursus, niet alleen in modelvorm. Maar ook op andere manieren. De cursist gaf daarbij ook aan dat ze liever een goed boek aangeraden kreeg, dan dat ze stof moest teruglezen in de syllabus. Verder zag de geïnterviewde wel het nut van lesstof in grote lijnen terug te kunnen vinden in de syllabus en dat het waardevol is voor de opleiding. Tot slot gaf ze aan dat: ‘Docent had beter geschoold kunnen worden vanuit Start2Move’ en dat ze er waarde in zag om docenten cursussen te laten volgen. Waar bijvoorbeeld een psycholoog modellen beschrijft aan de docenten van Start2Move.

Bijlage B: samenvatting diepte-interview 2 Fitnesstrainer B en personal trainer

Bij de vraag over de verhouding tussen theorie en praktijk gaf de geïnterviewde aan dat hij 50 minuten theorie wilde en 10 minuten theorie wilde. Hij gaf zelf aan een duidelijke mening te hebben over gedragsverandering. De geïnterviewde gaf aan: 'Start2move begeeft zich op glad ijs, gedragsverandering is een stuk psychologie. Dat is ongrijpbaar aan verandering onderhevig'. Hij was van mening dat het gros van de mensen in de sportschool jonge mensen zijn, die vooral doeners zijn. De geïnterviewde vond dat bij deze groep doeners al de aangeboden theorie, het doel voorbij schiet: 'je moet mensen praktische dingen/tools aanreiken'. De geïnterviewde gaf aan de theoretische modellen vaak uit het verleden zijn, en dus aan verandering onderhevig. Volgens hem zijn er meer wegen die naar Rome leiden, en met aanrijking van deze theorieën en tools help je cursisten niet mee. Hij is van mening dat niemand denkt na het volgen van deze opleiding; hier ga ik mee aan de gang. De geïnterviewde gaf aan het idee te snappen voor het gebruik van deze specifieke theorieën en tools, hij snapte het verhaal erachter. Volgens hem moet dat 'anders ingepakt worden, dus anders verpakken'. Toen er doorgevraagd op hoe dit precies verpakt moest worden, gaf de geïnterviewde aan dat hij de term LSD erg belangrijk vond. Hij zei bijvoorbeeld: 'luisteren wat iemand zegt, te begrijpen en samen te vatten en daarop door te vragen. Daar kun je de helft van het boek al mee vullen'. Dit is volgens hem een belangrijke aanpak, om jezelf dat eigen te maken leer je niet uit het boekje. Hij gaf dus aan dat het: 'te theoretisch is en niet toepasbaar in de praktijk is', dit vergeleek de geïnterviewde ook met de werkvloer, dan is de stof te theoretisch en past het niet bij de praktijk. Hij gaf aan dat 'Als opleider (Start2Move), kennen we de praktijk en hedendaagse fitnesscentra, veel opgeleiden weinig levenservaring en zijn vaak praktijkgericht, hoe kunnen wij ze heel praktisch helpen en om te gaan met een klant. Wat voor handvaten kunnen we deze mensen bieden. Hoe houd je gesprek gaande, wat wil de klant horen'. Dit zijn praktische tools die de geïnterviewde belangrijk vond. Ook beaamde de geïnterviewde het opstellen van doelen en daarbij bijvoorbeeld methodes als SMART gebruiken ook erg belangrijk te vinden voor het opstellen van doelen. Ook gaf hij dat je kwetsbaar opstellen ook belangrijk is als PT'er, een stukje zelfevaluatie. Je stapt een traject in, wat had ik voor ogen. In een stuk zelf-evaluatie/zelfreflectie zit een stuk lerend vermogen in. Ook leer je van je klanten. Bij dagindeling vond de geïnterviewde dat een stukje theorie onderrichten natuurlijk genoodzaakt is en vervolgens veel praktijk. Hierbij merkte hij op: 'Je bekijkt het boek, weten jullie (Start2Move) wat er in praktijk gebeurt. Lijkt heel ver van de praktijk te staan'. Vooral het stuk: 'wat zijn er voor type vragen in het werkveld en hoe ga je daar nu mee om'. De geïnterviewde vond dat er zo veel mogelijk praktijksituaties geoefend moesten worden in plaats van theoretische modellen. Hij gaf door de situatie van het online aanbieden van de cursus, dat er weinig tot geen casuïstiek is doorgenomen. Op een stelling: waarbij een extra lesdag of misschien aparte (verplichte) cursus over gedragsverandering aangeboden zou worden, gaf de geïnterviewde angst te hebben voor dat ze dan nog meer theorie zouden gaan uitmelken over gedragsverandering. Als ze dat doen, dan zou hij: 'het goed vinden, vanuit de praktijk benaderen met een rollenspel gaan werken. Hoe ga je daar praktisch mee op in plaats van het optuigen van theorieën of modellen, op het voorstel van een acteur of meedoen van de docent bij rollenspellen. Hij gaf aan dat de trigger voor hem om mee te doen aan het interview was dat: het theorie examen (FB) ging met name over gedragsverandering, sneu om allemaal theoretische modellen uit te melken. Zonde, hele hoop theorie, modellen, zo iets theoretisch blijft totaal niet beklijven.'. Uiteindelijk is voor de geïnterviewde het zo dat er een groot stuk levenservaring nodig is om mensen echt te gaan begeleiden. Die uiteindelijke bagage haal je niet uit het boekje. Is de praktijk is het volgens hem vaak: 'mensen komen bij je met een vraag, leuk verpakken zodat ze bij je blijven is er een klik hoe kom je over? Kun je iemand aanvullen of ben je alleen zo praktijkgericht dat je alleen maar met oefeningen bezig bent. Het is meer dan een stukje theorie, ook persoonlijkheid wat breng je mee?'. Hierbij kwam hij terug op het punt van een aparte opleiding, dat die dus wel zou toejuichen. Hierbij gaf hij aan dat het belangrijk is: 'wel inzoomen op wat voor persoonlijkheid

ben je zelf, wat voor type ben je. Kun je een klant binnenhalen ja of nee'. Een stuk theorie over hoe je als trainer in elkaar zit, moet volgens hem zeker aandacht krijgen. 'Hoe ziet zijn persoonlijkheid eruit'. De geïnterviewde had bij de survey een 8 ingevuld voor hoeverre hij in staat was om gedrag te veranderen. Dit lag volgens hem meer bij zijn eigen ontwikkeling, dan Start2Move. De geïnterviewde benadrukte ook sterk dat er veel jongeren rondlopen in de sportschool die slecht betaald krijgen. De motivatie is daardoor vaak ver te zoeken, om echt energie te steken in het verdiepen in theorie en andere mensen. Volgens hem is voor deze jongeren een stukje niet voldoende en gaf de geïnterviewde ook aan dat wellicht een vooropleiding vereisen voor Start2Move opleidingen als FB genoodzaakt is. Ook gaf hij dat er bij FA meer aandacht besteed werd aan lesgeven en dat dit ook een belangrijk aspect is voor FB. Om verder in te gaan op wat hij zei op vooropleiding vond hij dat een intakegesprek wel mooi zou zijn. Hij beseftte goed dat dit vanuit Start2Move moeilijk is met alle cursisten die ze hebben. Hij vindt: 'meer aan de voorkant screenen halen we zo wel de goede mensen in huis'. Gezien het belang voor preventie en gezondheidszorg in onze samenleving, is het volgens hem belangrijk dat je: 'kat van t 'koren scheidt'.

Over de syllabus zei de geïnterviewde dat het de volgende zaken moest bevatten: 'waar ga je als personal trainer tegenaan lopen als je fitnesscentra komt binnenlopen'. Dus dat er met name aspecten uit de praktijk opgehaald moesten worden. Wat zegt een klant precies, hoe vraag je daar op door. Haakjes: hoe zit het jouw motivatie (van de klant), die haakjes moet je zien te vinden. Hier werd ook benoemd de zelf-determinatietheorie en daarbij die 'haakjes' voor de juiste motivatie te vinden.

Samenvattend benoemde de geïnterviewde nog een aantal zaken: het belang van rollenspellen, waarbij cursisten geconfronteerd worden. Bijvoorbeeld het spelen van een negatieve klant door een docent of acteur. Hierbij was volgens hem een veilige omgeving natuurlijk wel van belang, dit zou volgens hem wel cursisten echt verder helpen en wat leren. Hij vond dat je bijvoorbeeld mbo-3 en mbo-4 studenten aan de hand moet meenemen en het uitgebreid na evalueren van deze oefeningen, waarbij elke cursist betrokken moet zijn. Hier benadrukte de geïnterviewde nogmaals de veilige omgeving. Mensen beseft geven dat ze er zijn om elkaar te helpen en dat het oké is om 'nat te gaan'. Zoals de geïnterviewde dit benoemde. Tot slot vond hij dat je met alleen theorie niet op alle factoren bij het begeleiden van klanten inspeelt: 'Je krijgt ook met klanten te maken, klant heeft slechte dag gehad. Dit staat niet in boeken, dit is ook een stuk persoonlijkheid' en 'mensen beseffen dat het niet alleen maar vast moet zitten op stukje theorie'. Het stukje persoonlijkheid en interactie waren ook belangrijke zaken voor de geïnterviewde. 'Hoe kijken andere mensen naar je'. Als laatste benoemde dat het echt personal trainer worden een lang proces is, waar veel uren gemaakt moeten worden. Wees leergierig en dan ga je pas echt het vak leren.

Bijlage C: samenvatting diepte-interview 3 Fitnesstrainer B en personal trainer

Over de verhouding tussen theorie en praktijk zei de geïnterviewde dat verhouding tussen theorie 20 minuten en 40 minuten praktijk, ze gaf hierbij aan: ‘in de praktijk leer je meer’ en ‘ervaring leer je meer van dan theorie’. Je kunt ‘al die modellen’ veel meer laten leven, als je het men laat ervaren. De geïnterviewde gaf aan dat ze onderdelen als terugval, actie niet zo meer zou kunnen oplepelen nu. Ze gaf hier aan: ‘dan leeft het meer, ik doe liever dan dat ik lees of aanhoor’. De cursist gaf aan het dan aan het graag terug te zien in een soort van simulatie en rollenspel. Een situatie waarbij iemand bijvoorbeeld al bij meerdere trainers is geweest en nu bij jouw fictieve praktijk komt. Daarmee oefenen. Voor de rollenspel gaf de geïnterviewde aan dat een acteur ideaal zou zijn, want rollenspellen leidt er vaak toch toe dat als je met twee personen bent. Dat de een de ander gaat overrulen als die meer kennis of ervaring heeft. Er bestaat volgens haar dus een kans dat je over de ander heen loopt en er zelf niet het gewenste uithaalt. Met betrekking tot de praktijkgerichtheid gaf ze aan dat het erg uit de hand liep met de theorie, waardoor een stuk praktijk wordt gemist. ‘Discussies liepen vaak uit de hand, weinig tijd voor praktijk’. Bij de dagindeling gaf de geïnterviewde de volgende voorkeur aan: ‘eerst praktijk dan theorie, bij praktijk rennen ze sneller weg dan bij theorie’. Ze zag het voor zich als: dat men aan het begin van de lesdag komt met sportkleding aan en dat men voor de les al onderdelen voorbereid heeft om mee te oefenen. Bijvoorbeeld de ene groep van bijvoorbeeld 6 mensen bereid de intake of hoe je een klant begroet voor en de andere 6 mensen bereid een personal training les voor en de week later draait de groep om en doet de ene de intake voorbereiden en de andere groep de training. Je kunt dit bijvoorbeeld voorbereiden samen met je klasgenoot. Volgens de cursist hoeft hier maar 2 uur aan besteed worden. Als bijvoorbeeld 2 of 3 personen één personal training van een half uur doet en dan de andere 3 het andere half uur. Daarna kan er gewisseld worden en bijvoorbeeld de intakes gedaan worden. Volgens de cursist kan de docent van de opleiding dan onder andere een inschatting maken van het niveau van de cursisten. Toen haar de gevraagd werd of dat niet meteen mensen het diepe ingooien is, reageerde ze dat er verwacht mag worden van de cursisten dat ze thuis het hoofdstuk (over gedragsverandering) doorgelezen hebben bij de eerste lesdag. Misschien wel kort een stuk theorie van te voren erin gooien en dan samen rollenspellen in klant-trainer situatie en in de 2^e les hoe geef je een intake, en dan ook de les PT geven en intakegesprek voeren.

Volgens de cursist is 8 dagen niet voldoende om personal trainer te worden, en ze is er van overtuigd dat cursisten dit echt nodig hebben en mensen echt een basis moeten leggen in die 8 lesdagen. Volgens de geïnterviewde moet je het dan wel echt laten zien. Anders kon je volgens haar beter een 2 of 3 jarige Personal Trainer opleiding gaan doen. Ze vond zelf dat bij de lesdag, de squat en andere primal movements er wel uit gehaald kunnen worden en daarvoor in de plaats meer focussen op gedragsverandering. Omdat het stuk gedragsverandering ‘het punt is waarop mensen het volhouden’ en ‘om iemand te laten veranderen in zijn beeld van hoe ga ik het rest van de leven volhouden hoe grijp ik terug naar de juiste weg’. Uiteindelijk gaf ze wel aan: ‘Stukje theorie van primal movements mag wel, eventjes op terugvallen’. Voor gedragsverandering vond ze het wel terecht als er 2 of 3 dagen aan gedragsverandering worden besteed. Ook zei ze: ‘een stuk gastheerschap meepakken en business kan je ook meepakken. Jij bent de motivator van je klant. Als je klant goed meepakt, klant wil zijn zoals jij bent. Stukje voorbeeldfunctie. Practice what you preach’. Hierbij benoemde ze wel dat je een voorbeeldfunctie bent, maar het is niet realistisch als jij een sixpack hebt. Dat de klant dit dan ook krijgt. Ze benoemde hierbij een voorbeeld over iemand die ze kende die een maagoperatie had gehad, die is het dus zelf niet gelukt een gezonde leefstijl te bewerkstelligen. Dan heeft het volgens haar geen zin om sixpack te laten zien, daar heeft de klant niks. ‘Geloof wat je aan een klant verteld’. Je moet het realistisch houden, met de juiste verwachtingen, doelen en een stukje gastheerschap.

Over het stuk van het Transtheoretische model gaf ze aan terugval, voorbereiding en actie onderdelen waren die veel besproken waren en de niveaus van motivatie waren erg waardevol voor de geïnterviewde. Ze had wel als feedback op het overbrengen van de lesstof: ‘al die verschillende modellen door elkaar. Allemaal logisch, het mag wel meer een beetje in taal hoe je uitbrengt naar de klant zelf, het hoeft niet zo

klinisch allemaal'. Ze beaamde dat het wel wat meer in Jip en Janneke taal mag. 'De begrippen autonomie, binding en competentie is voor sommige klanten niet herkenbaar'. Volgens de geïnterviewde is dat mensen de stap groter gaan vinden, als er in moeilijke termen wordt gepraat. 'Als Psycholoog ga je ook niet met moeilijke termen naar de klanten toe gaan. Wat meer in Jip en Janneke taal gaan werken, hoe het in de praktijk gaat'. Je moet dan aanpassen naar de klant: 'elke klant is weer anders, de een snapt het sneller dan de andere je moet het vormen naar iets makkelijk'. (of toepasbaarheid van leerstof)

Bij de vraag over onderdelen waar meer mee geoefend had mogen worden, gaf de cursist een voorbeeld dat er veel klanten zijn die eigenlijk niet willen. Vooral in de sportschool zijn daar veel van. Je zoekt ze dan wel uit, maar in de sportschool krijg je soms gewoon een klant toegewezen. Dan kan het willen erg demotiverend werken, geeft de geïnterviewde aan. Vaak blijven mensen steken in de pre contemplatiefase, daar zit vaak psychologisch achter. Dan is het kunst om erachter te komen wat mensen echt willen. Zo benoemde de geïnterviewde bijvoorbeeld dat men het spannend vindt. De cursist benoemde dat het moeilijk voor klanten te vertellen wat ze echt willen. Dan zijn volgens de cursist communicatieoefeningen bij de opleiding van wezenlijk belang. LSD is volgens de geïnterviewde een mooie handreiking, alleen dat zou nog een stuk uitgebreid kunnen worden. Ze benadrukte hierbij wel dat elke docent een 'mooiste hoofdstuk' heeft.

Methodes die de cursist zelf gebruikte waren vragen naar wat een klant bijvoorbeeld als klein kind als sport gedaan heeft, dat ze daar op voortbouwt. Vaak weten mensen niet wat ze het leukste vinden. Proberen op zoek te gaan naar klant echt leuk vinden en dat zoveel mogelijk nabootsen (dingen optillen leuk als kind, dan krachttraining). Ze benoemde hierbij ook 'bij de intake moet je inspelen naar de wensen van de klanten en een balans vinden in zaken opleggen en aanvoelen wat de wensen van de klanten zijn'. Ook zei de geïnterviewde dat eerst op zoek gaan naar de minder leuke zaken, vaak de weg open naar wat ze leuk vinden.

Over het de vraag of de opleiding überhaupt voldoende handvaten biedt op het gebied van gedragsverandering, reageerde de geïnterviewde: Ik koos voor me eigen pad, na de opleiding is het niet genoeg om als personal trainer aan de slag te kunnen. Je bent misschien iets meer dan groepstrainer, je bent nog geen personal trainer. Je bent er nog niet na 8 dagen les theorie, en scriptie. Je bent er gewoon nog niet echt'. Er is volgens haar nog veel meer ervaring op te doen. 'Gaandeweg leer je zaken die je niet in het boek ziet' en 'het ligt er sterk aan wat je met ervaring doet'. Vaak in de praktijk 3 jaar ervaring nodig voordat je echt aangenomen wordt bij een sportschool. Op de vraag wat FB zou kunnen doen om een aantrekkelijke professional de markt op te brengen, reageerde de geïnterviewde: dat de meeste sportscholen waar ze stage lopen, laten ze maar gewoon gaan en dat je eigenlijk niet zo goed geholpen wordt. Vaak is dit een locatie die aansluit bij FITNED. Hier suggereerde de geïnterviewde dat Start2Move middels een survey kan uitvragen welke sportschool stagiairs het beste heeft geholpen en daar een database van maken (van de beste sportscholen). Ook kwam ze met (het moeilijk te realiseren idee, gaf ze aan) idee om met een eigen leerlingensportschool te komen. Waar mensen voor een gereduceerd tarief bij stagiairs van FB mogen sporten. Net zoals in de kappersbranche waar dat ook gebeurt. Daar lopen dan leraren rond die FB stagiair in opleiding kunnen begeleiden en tips geven. Zo kun je mensen leren en het idee geven om zelf 'echte' personal training te gaan proberen.

De cursist gaf zichzelf een 7 voor in hoeverre ze in staat was om gedrag te veranderen. Dat ze nog geen 8 had, had weinig te maken met Start2Move. Ze wilde zelf graag op een stukje motivatie oefenen, nee kunnen zeggen tegen klanten en klantenverwerving. Dit wilde ze ook terugzien in FB, waarschijnlijk zit dit al in personal trainer business.

De onderdelen die de meeste meerwaarde hadden voor geïnterviewde in FB over gedragsverandering waren de niveaus van motivatie (weten waar mensen staan, motieven, doelen, verwachtingen en welke tempo). Ook wilde ze aangeven dat personal training voor mensen ook een ruimte is om nare dingen te bespreken en hun ei kwijt te kunnen.

Verder had de cursist zelf weinig weet van de aandacht van de syllabus, ze had dit wel ergens anders gezien. Ze zag wel de waarde van de syllabus. Het zou volgens haar een nuttig naslagwerk zijn. Ze

benoemde bijvoorbeeld als ze iets tegenkwam wat ze betwijfelde, dat las ze dat wel eens terug in de boeken.

Tot slot wilde ze met name meer praktijk in de opleiding FB in de vorm van rollenspellen voor/over gedragsverandering.

Bijlage D: samenvatting diepte-interview 4 Fitnesstrainer B en personal trainer

De geïnterviewde gaf aan dat de verhouding tussen theorie en praktijk 45 minuten theorie en 15 minuten praktijk te doen. Er is volgens hem grotendeels theorie nodig, het stuk praktijk is lastig. Omdat de echte situatie nabootsen erg lastig is. In de les praktijk kon volgens de cursist niet echt, het naspelen lukt vaak niet echt: ‘gespeelde gedragsverandering’. Als het volgens de cursist theoretisch goed uitgelegd is dan kun je het beter plaatsen in de praktijk. Praktijkgerichtheid viel volgens de cursist wel gedeeltelijk weg, omdat er veel theorie was. De geïnterviewde was zelf een voorstander van een acteur in te zetten om de praktijk bij rollenspellen zo goed mogelijk na te bootsen. ‘Met elkaar onderling, wordt je niet zo getriggerd als je in de praktijk word getriggerd omdat je het nabootst’. Op de stelling of er huiswerk meegegeven kon worden, die in de stage toegepast kan worden hangt sterk van de persoon zelf af. Of het dan uiteindelijk veel toevoegt en is daarnaast moeilijk te realiseren voor Start2Move. De ideale lesdag zag er volgens de geïnterviewde zo uit: theorie als eerste en dan in de praktijk oefenen met een acteur. Iemand van buiten de groep om interviews te doen.

Over het gebruiken van het geleerde in de praktijk zei de geïnterviewde dat het bewust gebruiken van het geleerde niet echt gebeurt. Vooral het stukje observeren en klanten buiten de comfort zone laten gaan, om zelf in te laten zien dat ze het kunnen. De cursist zei dat bij zijn eigen trainingen, dat die in de intake oordeelt of ze echt zinvol zijn om mee te gaan werken. Hierbij worden ook doelen en verwachtingen besproken. Maar als dit niet realistisch is dan was het voor de geïnterviewde niet zinvol. Hij vindt plezier belangrijk zijn. Kort gesprek, we kunnen wat samen en dan verwijst hij ze liever door als het niet helemaal is. Daarnaast gaf hij aan dat luisteren heel belangrijk is en zoals hij benoemde vind hij grenzen oprekken heel belangrijk. Hij gaf als voorbeeld een klant die als hij alleen trainde altijd minder gewicht pakte dan gedurende de personal training. Hierbij gaf hij mensen lijstjes mee om inzicht te geven in eigen prestaties en kunnen. Hierdoor gaan klanten sneller grenzen opzoeken. Zo kan hij ook goed inschatten bij wie het wel en niet lukt. Kijk op het lijstje, als je van plan bent om minder te gaan pakken. Dan zie je vaak dat klanten toch echt naar het lijstje gaan kijken en meer pakken. De klant beaamde dat het stukje zelf-effectiviteit belangrijk is, mensen het gevoel geven dat ze iets kunnen. Stukje zelf overtuigen, moeten ervaren dat mensen overtuigd moeten worden. Bij de theorieën als je dat nagaat, zie je dat ook wel terug in de cursus naar de praktijk. Als die iets kan, dan is die persoon makkelijker te overtuigen als die zelf het idee heeft dat die het kan (de klant).

De geïnterviewde gaf zichzelf een tussen de 7 en 8 in hoeverre hij gedrag kan veranderen bij klanten. Start2Move kan dit cijfer zelf niet verhogen, het ligt hier bij de persoon in hoeverre ze zich bijscholen. De opleiding zou volgens hem niet genoeg zijn, je hebt dan nog niet genoeg bagage om echt de praktijk in de te gaan. Het legt wel enige basis, maar het is zoals de cursist aangaf: ‘belangrijk om de rugzak te blijven vullen en goed vol blijf te houden’. Het gaat wegzakken als je alleen de opleiding volgt, dan is dat niet genoeg. Vervolg cursussen zijn wel raadzaam, basis voor de praktijk en je moet jezelf dan bijscholen voor de dagelijkse veranderingen in de praktijk en als tips en tops wat betreft het begrijpen van de leerstof gaf de geïnterviewde als top, dat de docent ideaal was en hem bleef prikkelen. Raakte hem om te blijven zoeken en wat ik vertel dat dat wel klopt en als tip had hij niet veel meer voor opleiding.

Bijlage E: samenvatting diepte-interview 5 Fitnesstrainer B en personal trainer

De geïnterviewde gaf aan dat de praktijk net zo belangrijk is als de theorie als het gaat om gedragsverandering, hoe ga je dat bewerkstelligen in de praktijk. Anders gaat het bij studenten niet leiden tot daadwerkelijk toepassen van de theorie in de praktijk. Zonder praktijk, zal het nooit leiden tot het toepassen van de praktijk (30/30). De praktijkgerichtheid was volgens de cursist niet nageleefd (voor gedragsverandering), er is hier in haar cursus weinig tot geen aandacht aan besteed. Werd vaak gevraagd om het te lezen of zijn er nog vragen over. Werd in vogelvlucht behandeld, dit zijn de modellen zijn hier vragen over ja of nee. Het stond wel in het boek en het kwam niet terug in de opleiding. Dit is volgens de geïnterviewde wel sterk afhankelijk van de docent. In de andere opleiding die ze had gevolgd/vingde kwam gedragsverandering meer terug dan als bij Fitnesstrainer B. Theorie is het beste in de ochtend volgens de cursist, omdat dan de meeste focus er nog bij is en als je in de middag bezig bent met de praktijk, ben je actief en is de spanningsboog gemakkelijker vol te houden. De cursist vond de theorie heel praktisch relevant, alleen moet het wel juist worden overgebracht. Stukje gedragsverandering moet je niet als klein onderdeel erin zetten, 'zou meer aandacht op kunnen liggen, dan ze nu doen'. Een extra cursus toevoegen over gedragsverandering, zou toegevoegde waarde hebben. Je kan dit cursisten echter niet verplichten.

De ideale lesdag volgens de geïnterviewde was, dat er theorie is in de ochtend. Maar ook tussendoor stukjes praktijk en dan stukje theorie en in de middag echt aan de gang met de praktijk (rollenspellen), echt aan de slag gaan. Lesprogramma niet helemaal nageleefd volgens de cursist, dat is wel erg docent gebonden. Gedragsverandering komt niet echt naar voren. Ze heeft informatie over gedragsverandering elders verkregen, omdat hier te weinig aan bod kwam. Ze vond vanuit haar achtergrond dat gedragsverandering geen klein onderdeel moet zijn van de opleiding. Ze benadrukte hierbij dat het van belang is om iemand de lesstof over gedragsverandering over te laten dragen die echte ervaring heeft met gedragsverandering en dit kan overdragen. Dit werkt volgens haar altijd. Ook haalde de geïnterviewde aan dat je bijvoorbeeld op de lesdag van gedragsverandering een andere docent neerzet om af te wisselen. Je moet een docent neerzetten, die zelf enthousiast is over de lesstof. Zet een docent in zijn kracht neer. Ook benoemde ze dat gastheerschap minder belangrijk dan een stukje gedragsverandering. Gastheerschap was dus meer dan gedragsverandering en dat dit ook wel andersom mocht zijn. Gene in de klas kundig, wissel het af. 'Zet een docent op een plek waar die in zijn kracht staat'. Aanvullend gaf de cursist weer aan dat veel theorie er wel staat (in het boek), alleen hoe gebruik je het echt in de praktijk. Echt oefenen in de praktijk. Luisteren naar wat wil de klant en waar zit de motivatie echt is belangrijk. Vaak zit de motivatie vaak niet goed met wat de klant denkt dat het is. Als je dat niet goed zet, dan kun je gedragsveranderingsmodellen als niet goed bespreken. Echt werken aan motivatie voordat je kunt gaan beginnen. Lastig voor PT'er voor iemand die betaald, om dit dan weg te sturen. Iemand die in de onderste laag van motivatie zit, die gaat geen gedrag veranderen. Daar moet je op coachen, is het echt zinvol om een stukje gedragsverandering erin te zetten. Dan je in ieder geval als PT'er herkent dat een persoon er niet klaar voor is, dan naar coach doorverwijzen. Dit kan ook naast elkaar bestaan (trainen plus coachen). Maar als je echt doelen wilt behalen, dan is het voor een persoon niet zinvol.

De belangrijkste onderdelen, met de meeste meerwaarde waren voor de geïnterviewde het luisteren naar wat een klant echt wil en waar zit de motivatie van de klant. Klopt dit met het doel. Vaak kloppen de doelen niet met motivatie. Volgens haar hebben klanten zich vaak geen idee van hun motivatie. De echte motivatie leren herkennen bij een klant was volgens de cursist erg belangrijk. Je weet dan goed waar te beginnen als je de motivatiefase herkent. Hier gaf de geïnterviewde ook aan dat mensen die in de onderste laag van motivatie zitten, het geen zin heeft om daar gedrag te veranderen. Samenvattend vond de cursist dat het belangrijk is om te leren herkennen bij een klant die niet in de goede fase zit, deze kun je dan beter doorverwijzen naar een echte coach om echt zinvol en met doelen bezig te gaan.

De cursist gaf aan dat ze in haar eigen praktijk, vaak veel theorie die ze geleerd heeft doorontwikkeld en eigen gemaakt. Het belangrijkste voor haar in de praktijk was het luisteren en beginnen met de juiste

motivatie en dan pas naar doelen toe gaan werken en ze vond het belangrijk dat doelen niet alleen gericht waren op bijvoorbeeld afvallen (op gewicht doelen stellen), maar juist op gedrag van de klant. SMART moet gericht zijn op gedrag. Onderlegd zijn met coachvaardigheden is wel echt nodig. Dan moet je wel echt kunnen coachen. Bij docent schort het vaak, dat het tot een gesprekje leidt bij praktijk. Echt serieus aan de gang met gedragsverandering bij Start2Move, echt mensen met een achtergrond voor de klas zetten. Het gaat hier met name om de manier van het overbrengen, andere didactische werkvormen dit over te brengen. Docent die theorie kent, kan hier werkvormen naar inrichten. Gedragsverandering komt gewoon niet terug in de syllabus, vanuit wetenschap zijn veel modellen niet even courant en vaak achterhaald. Fasen van gedragsverandering zijn heel praktisch, maar is in wetenschap ook voldoende over gezegd. Nuttige handvatten, je kan er veel aan hebben, gebruik de stukken die handig zijn. Licht het dan echt toe, vooral de dingen pakken. Je gaat geen gedragsverandering bewerkstelligen met 1 opleiding dag. Kies een paar punten die echt belangrijk zijn om echt te behandelen. Hoe ga je aanbieden is erg van belang. Het publiek, de gemiddelde Start2Move student is niet bekend met deze wetenschap. Dit is echt wetenschap waar in gedoken wordt. Gemiddelde student S2M, zit niet in de wetenschap. Wat heb je dan aan die modellen.

Bijlage 2: codering deelvraag 3 (Fitnessstrainer B)

In de tabel wordt naar de bijlages verwezen waar de samenvattingen van de afgenomen interviews staan (zie bijlage: samenvattingen diepte-interviews).

Code	Quotes	Parafraseringen
Verhouding theorie en praktijk	Voor 45 minuten theorie en 15 minuten praktijk: ‘echte praktijk’ (naspelen) (zie bijlage D). ‘gespeelde gedragsverandering’ (zie bijlage D). Voor 10 minuten theorie en 50 minuten praktijk: ‘Je moet mensen praktische dingen/tools aanreiken’ (zie bijlage B). Voor 20 minuten theorie en 40 minuten praktijk: ‘Als praktische opleiding zou ik het niet gek vinden als het 20/40 zou zijn’, ‘in de praktijk leer je meer’ en ‘van ervaring leer je meer van dan theorie’(zie bijlage A). ‘Al die modellen’ veel meer laten leven, als je het men laat ervaren’(zie bijlage A).	Voor 30 minuten theorie en 30 minuten praktijk: Volgens de geïnterviewde is de praktijk net zo belangrijk als de theorie bij het onderwerp gedragsverandering. Zonder theorie gaat het uiteindelijk toepassen van de theorie in de praktijk niet lukken (zie bijlage A). Voor 45 minuten theorie en 15 minuten praktijk: Geïnterviewde benadrukt dat het moeilijk is om praktijk na te doen met rollenspellen, hij vond als de theoretische basis goed werd beschreven door een docent, dan kon je het wel beter toepassen in de praktijk (zie bijlage D). Voor 10 minuten theorie en 50 minuten praktijk: Het aandragen van theoretische modellen was volgens de geïnterviewde niet zo zinvol, hij vond dat je de groep doeners zo veel mogelijk praktijksituaties moet bieden (zie bijlage B).
Dagindeling	Om en om: eerst theorie, dan praktijk en dan weer theorie: ‘Mijn spanningsboog blijft het meeste op orde bij afwisseling (van theorie en praktijk)’ (Zie bijlage B) ‘Als ik 5 modellen achter elkaar krijg, dan ben ik na de helft van de tijd alles kwijt’ (Zie bijlage A) ‘Eerst een model, dan dat model toepassen en dan overgaan naar een ander model om in de situatie te blijven’ (zie bijlage A) Voorbeeld van zo een dagindeling: ‘eerst modellen uitleggen over gezondheid en gedragsverandering, na elk model bespreken en hoe we het gaan toepassen’. (Zie bijlage A). Eerst beginnen met de praktijk en dan onderliggende theorie:	In de ochtend theorie en in de middag praktijk: De geïnterviewde benoemde een aantal redenen, zoals: een stuk theorie is noodzakelijk en spanningsboog is in de middag al weg voor theorie en als je actief bent is de spanningsboog gemakkelijker vol te houden (zie bijlage E). Om en om: eerst theorie, dan praktijk en dan weer theorie: De ideale lesdag volgens de geïnterviewde was, dat er theorie is in de ochtend. Maar ook tussendoor stukjes praktijk en dan stukje theorie en in de middag echt aan de gang met de praktijk (rollenspellen), echt aan de slag gaan. Lesprogramma niet helemaal nageleefd volgens de cursist, dat is wel erg docent gebonden. (zie bijlage E).

	‘Eerst praktijk dan theorie, bij praktijk rennen ze sneller weg dan bij theorie’ (Zie bijlage C).	
Praktijkgerichtheid	‘Je bekijkt het boek, weten jullie (Start2Move) wat er in praktijk gebeurt. Lijkt heel ver van de praktijk te staan’ (zie bijlage A). ‘het theorie examen (FB) ging met name over gedragsverandering, sneu om allemaal theoretische modellen uit te melken. Zonde, hele hoop theorie, modellen, zo iets theoretisch blijft totaal niet bekliven.’ (zie bijlage B). ‘mensen komen bij je met een vraag, leuk verpakken zodat ze bij je blijven is er een klik hoe kom je over? Kun je iemand aanvullen of ben je alleen zo praktijkgericht dat je alleen maar met oefeningen bezig bent. Het is meer dan een stukje theorie, ook persoonlijkheid wat breng je mee?’. (zie bijlage B). ‘Je krijgt ook met klanten te maken, klant heeft slechte dag gehad. Dit staat niet in boeken, dit is ook een stuk persoonlijkheid’ en ‘mensen beseffen dat het niet alleen maar vast moet zitten op stukje theorie’ (zie bijlage B). ‘Modellen die ze uitleggen zijn relevant, de basis staat gewoon heel goed’ (zie bijlage A). ‘Door het uitleggen, was de praktische relevantie met deze docent niet helemaal terug te zien’ (zie bijlage E) . ‘Duidelijk was wat die vertelde, uitleg waarom die iets zou doen. Alleen de onderlaag zou meer overgepraat mogen worden’ (zie bijlage A). ‘Als opleider (Start2Move), kennen we de praktijk en hedendaagse fitnesscentra, veel opgeleiden weinig levenservaring en zijn vaak praktijkgericht, hoe kunnen wij ze heel praktisch helpen en om te gaan met een klant. Wat voor handvaten kunnen we deze mensen bieden. Hoe houd je gesprek gaande, wat wil de klant horen’ (zie bijlage B).	Geïnterviewde snapt theoretische basis van cursus, maar volgens de cursist zijn er meerdere mogelijkheden om een klant te helpen. Met het geven van theoretische modellen help je cursisten volgens de geïnterviewde niet. Theorie past volgens hem niet bij praktijk op de werkvloer. Praktische tools als SMART maken van doelen, kwetsbaar opstellen als trainer en een stuk zelfevaluatie/zelfreflectie zijn erg belangrijk voor de praktijk (zie bijlage B). Er werd aangegeven door de cursist dat de theorie heel praktisch relevant was, alleen het moet wel juist overgebracht worden (zie bijlage E).

Bijlage 3: codering deelvraag 4 (Fitnessstrainer B)

In de tabel wordt naar de bijlages verwezen waar de samenvattingen van de afgenomen interviews staan (zie bijlage: samenvattingen diepte-interviews).

Code	Quotes	Parafrasering
Syllabus van FB	‘Waar ga je als personal trainer tegenaan lopen als je fitnesscentra komt binnenlopen’ (zie bijlage B).	Cursist vond het verwijzen naar de syllabus voor verdieping zinloos, de cursist geeft voorkeur aan huiswerkopdracht voor thuis of stage (zie bijlage A). De geïnterviewde gaf aan weinig te weten van het bestaan van een syllabus over gedragsverandering, ze gaf aan wel de zin te zien van een syllabus als naslagwerk. Mocht de geïnterviewde dingen tegenkomen in de praktijk die ze in twijfel trekt (zie bijlage C). De cursist had liever dat men een goed boek aangeraden kreeg dan een dat er verwezen werd naar de reader over gedragsverandering. Echter, zag de geïnterviewde wel het nut voor mensen die zaken vergeten en weer willen opzoeken (zie bijlage A). De geïnterviewde benoemde dat de syllabus aspecten moest bevatten als: wat kan een klant zeggen, hoe het met zijn motivatie zat. Je moet een kapstok vinden waaraan je dit kan ophangen. Dit gold volgens hem ook voor de niveaus van motivatie van de zelf-determinatietheorie, waar je de juiste haken moest vinden en benoemen in de syllabus (zie bijlage B). Een cursist benoemde dat wat teruggekomen was in de opleiding niet overeenkwam met de reader, de modellen (zoals de stages of change) die terugkwamen in de syllabus is ook veel over gezegd in de literatuur (zie bijlage E).
Aanvullingen voor FB	‘Hoe kijken andere mensen naar je’ (zie bijlage B) ‘Gaandeweg leer je zaken die je niet in het boek ziet’ ‘het ligt er sterk aan wat je met ervaring doet’(zie bijlage B). (Gebruik JDR-model) ‘Belangrijke functie voor mensen, veel stress op werk, gedeelte dat ik gemist heb en dat hadden ze wel mogen behandelen. Verder niks gehad over burn-outs’. (zie bijlage A). ‘Je werkt bijna de helft van je leven, kans dat je over werk gaat praten bij je personal trainer’ (zie bijlage A).	De geïnterviewde benadrukt dat rollenspellen met medecursisten vaak leiden tot het overweldigen van de ene cursist met meer kennis dan de andere cursist. Uiteindelijk halen dan beide cursisten er niet genoeg uit. Dit kon opgelost worden volgens de geïnterviewde als je een acteur inzet bij rollenspellen of de docent veelal mee doet (zie bijlage C). De geïnterviewde gaf ook aan dat het belangrijk om bij een afvalproces SMART doelen niet richten op gewicht, maar juist op gedrag gericht voor coachen (zie bijlage E). Huiswerkopdrachten meegeven op stage zou een mooi initiatief zijn volgens de geïnterviewde, alleen moeilijk realiseerbaar (zie bijlage D).

	‘Hoe je een goede intake doet, dat heb ik wel gemist en dan niet alleen gedragsverandering, maar ook stukje bewegen’(zie bijlage A) ‘Zou meer aandacht kunnen liggen, dan ze nu doen (wat betreft gedragsverandering)’(zie bijlage E). ‘Wat zijn er voor type vragen in het werkveld en hoe ga je daar nu mee om’ (zie bijlage B). ‘Iets gaat buiten de lijntjes van het model, dan zou ik niet zo kunnen vormen dat ik het weer terug kan naar het model’ , ‘Bij een terugval in stages of change zou ik niet meer weten wat ik zou moeten doen’ en ‘situatie moet kloppen zoals het is, dan zou ik het niet meer begrijpen’ (zie bijlage A). ‘Het voeren van dit soort gesprekken moet wel worden nageleefd’(zij bijlage 1). ‘Discussies liepen vaak uit de hand, weinig tijd voor praktijk’(zie bijlage C). ‘Iets van huiswerk, mooi om opdracht mee te krijgen voor je stage. Probeer dit is toe te passen’ (zie bijlage A). ‘luisteren wat iemand zegt, te begrijpen en samen te vatten en daarop door te vragen. Daar kun je de helft van het boek al mee vullen’ (zie bijlage B). ‘wel inzoomen op wat voor persoonlijkheid ben je zelf, wat voor type ben je. Kun je een klant binnenhalen ja of nee’ (zij bijlage B). ‘Hoe ziet zijn persoonlijkheid (als personal trainer) eruit’ (zie bijlage B). ‘Meer aan de voorkant screenen halen we zo wel de goede mensen	Leren hoe je als trainer in elkaar zit, zou een belangrijke aanvulling zijn voor FB opleiding vond de geïnterviewde (zie bijlage B). Gedragsverandering kwam volgens de cursist te weinig naar voren, om die reden had de cursist er voor gekozen om het stuk gedragsverandering elders te leren. Gedragsverandering mocht volgens haar meer naar voren komen in Fitnesstrainer B (zie bijlage E). De geïnterviewde benoemde dat er meer gastheerschap werd behandeld dan gedragsverandering. Dit moest volgens haar andersom zijn (zie bijlage E). Bij de lesdag van gedragsverandering mogen de squat en andere fitnessoefeningen er wel uit gehaald worden en daarvoor in de plaats de gehele dag uitbesteden aan het stuk gedragsverandering. (zie bijlage C) Voor het stuk gedragsverandering mochten volgens de geïnterviewde wel 2 of 3 lesdagen worden uitgetrokken. Het stuk gastheerschap en business mochten volgens de geïnterviewde ook in deze lesdagen worden meegepakt (zie bijlage C). Het is volgens de geïnterviewde moeilijk om cursisten verplicht extra cursus Gedragsverandering te laten doen als je FB hebt gedaan, maar volgens haar wel raadzaam (zie bijlage E). Geïnterviewde vond dat er een docent voor de klas gezet moet worden die echt ervaring heeft met gedragsverandering. In haar ervaring was deze docent niet voldoende. De geïnterviewde haalde aan om voor een lesdag gedragsverandering, misschien van docent te wisselen om zo de docent in zijn kracht te zetten. Hierbij concludeerde de geïnterviewde dat Start2Move serieus aan de gang wil met gedragsverandering, er echt mensen met een achtergrond neer te zetten. Een docent die de stof goed kent en hier werkvormen naar kan inrichten (zie bijlage E). De geïnterviewde had zelf een idee bedacht die gebruikt zou kunnen worden om opgeleide bij Start2Move zo goed mogelijk voor te bereiden op de professionele markt. De stagelocaties van de cursisten FB zijn vaak aangesloten bij FITNED.nl. De interview stelde voor om middels een survey uit te vragen bij cursisten die FB gevolgd hadden om uit te vragen welke sportscholen de stagiair het beste hadden geholpen, en van de beste sportscholen een database te maken (zie bijlage C).
--	--	--

	in huis' . Gezien het belang voor preventie en gezondheidszorg in onze samenleving, is het volgens hem belangrijk dat je: 'kat van t 'koren scheidt' (zie bijlage B). 'Hele middag praktische gedeelte, hoe we het dan in een daadwerkelijke situatie als personal trainer het doen' (zie bijlage A). 'Hoe kan ik het aan begin voor zorgen dat iemand goede doelen neerzet, en op welke manier de modellen dan ingezet kunnen worden' (zie bijlage A) 'Docent had beter geschoold kunnen worden vanuit Start2Move'(zie bijlage A). 'het punt is waarop mensen het volhouden (gedragsverandering)' 'Om iemand te laten veranderen in zijn beeld van hoe ga ik het rest van de leven volhouden hoe grijp ik terug naar de juiste weg' (zie bijlage C) 'Zet een docent op een plek waar die in zijn kracht staat'(zie bijlage E). 'De begrippen autonomie, binding en competentie is voor sommige klanten niet herkenbaar'(zie bijlage C). 'Als Psycholoog ga je ook niet met moeilijke termen naar de klanten toe gaan. Wat meer in Jip en Janneke taal gaan werken, hoe het in de praktijk gaat'(zie bijlage C). 'elke klant is weer anders, de een snapt het sneller dan de andere je moet het vormen naar iets makkelijk's'(zie bijlage C). 'Al die verschillende modellen door elkaar. Allemaal logisch, het mag wel meer een beetje in taal hoe je uitbrengt naar de klant zelf, het hoeft niet zo klinisch allemaal' (zie bijlage C).	Naast het idee om de survey te houden, stelde ze een idee voor die volgens haar wel moeilijk te realiseren was. De geïnterviewde stelde voor om een leerlingensportschool te openen, waar mensen voor een gereduceerd tarief bij stagiairs van FB mogen sporten. Dit gebeurde volgens haar ook in de kappersbranche. In de leerlingensportschool lopen dan leraren rond die de leerlingen tips kunnen geven bij het begeleiden van een klant. Volgens haar stelt dit ook een wereld open voor mensen die nog twifelen om een personal trainer te bezoeken. Bovenstaande aanvulling voor opleiding (zie bijlage C). De geïnterviewde benoemde dat ze bewustwording een heel belangrijk onderdeel vond in opleiding FB. Dit was volgens haar het belangrijkste om gedrag te veranderen. Dit mocht voor haar nog wel meer terugkomen in de opleiding FB. Niet alleen in modelvorm, maar ook op andere manieren (zie bijlage C). De cursist gaf aan dat het mogelijk wijselijk was om Start2Move docenten te laten voorlichten door een psycholoog of andere coach over theorieën en tools om de kwaliteit van het onderrichten te verbeteren (zie bijlage A). De geïnterviewde benadrukte dat ze gemist had hoe je tijdens het trainen een gesprek voert. Volgens haar weinig tot geen aandacht aan besteed. Hoe je dan zorgt dat iemand duidelijke doelen heeft en deze telkens weer kan terughalen. Zodat zoals de geïnterviewde aangaf dat je niet half uur van je training moet nemen om te bespreken wat de doelen ook alweer waren (zie bijlage A). De stof werd volgens de cursist heel snel behandeld, werd vaak alleen gevraagd of er nog vragen waren. Het stond vaak wel in het boek bij de opleiding, maar kwam niet terug in de les volgens de cursist. Dit was volgens de cursist wel sterk docentafhankelijk (zie bijlage A). Op de stelling of een extra cursus over gedragsverandering zinvol zou zijn reageerde de geïnterviewde dat dit goed zou zijn, mits er vanuit de praktijk benaderd wordt en met rollenspellen en niet alleen theoretische modellen. Een acteur of docent bij de rollenspellen zou volgens de geïnterviewde niet misstaan (zie bijlage B). Gevaar als er kennis over burn-outs, dat men dan zomaar gaat sporten met iemand met een burn-out. Dit
--	---	--

	‘Daar merk ik een gebrek, zoals bij het onderdeel LSD. Dat heb ik op gegeven moment wel gehad’ (zie bijlage A).	kan schadelijk zijn volgens de geïnterviewde (zie bijlage A). Volgens de geïnterviewde was een opleiding van acht dagen voor personal trainer niet genoeg om het tot een personal trainer te schoppen. Mensen leggen echt de basis in die 8 lesdagen, om echt personal trainer te worden kan je beter de 2 of 3 jarige opleiding volgen (zie bijlage E). De niveaus van motivatie waren volgens de geïnterviewde een meerwaarde, zo krijg je een duidelijke beeld van de wensen, verwachtingen en doelen van klant. Ook is het belangrijk om rekening te houden met feit dat klanten soms ook nare dingen kwijt willen. (zie bijlage C) Cursist vond het misschien ook van belang om de minder gemotiveerde cursisten op de markt (met name de jongeren), op gesprek te laten komen. Een soort van intake. Om zo de juiste professionals de markt op te sturen. Hier kan ook een vooropleiding verplicht worden (zie bijlage B). De manier van lesgeven was volgens de geïnterviewde ook geen slechte zaak om nog aandacht aan te besteden volgens de geïnterviewde (zie bijlage B). De docent was volgens de geïnterviewde erg goed, en bleef hem prikkelen en wist hem goed te raken. (zie bijlage D) Volgens de cursist raadzaam om belangrijke punten te pakken, en deze aanbieden na de doelgroep (gemiddeld mbo student). Je hebt volgens haar dan niks aan modellen, dit is te wetenschappelijk voor de gemiddelde Start2Move student (zie bijlage E). Cursist gaf aan meer echt te leren op stage en dat ze vanuit haar achtergrond gemotiveerd was om leerstof thuis te gaan bestuderen (zie bijlage A). De geïnterviewde vond het een dilemma of Start2Move theorie zo moest aanbieden dat mensen kunnen slagen. Hierin gaan wel een stuk diepgang verloren volgens de geïnterviewde. Zou je meer diepgang verzorgen, dan is er wel een kans dat het slagingspercentage dan zakt (zie bijlage A).
--	--	--

Begrijpen	‘Voorbeeld dat ze het in de praktijk niet meer gebruiken. Tijdens de uitleggen wordt het niet op die manier in de praktijk verteld, dan weet je zelf niet wat te doen. Dan ontbreekt herhaling, dat is wel erg belangrijk’ (begrip implementatie intenties en habitloops) (zie bijlage A). Volgens de geïnterviewde wordt de stap te groot voor klant als er allerlei vakjargon wordt gepraat. Het liefste wat meer Jip en Janneke taal (zie bijlage C). ‘Dat de docent helemaal niks wist’ (zie bijlage A). ‘Modellen waren allemaal al behandeld, dus dan legt die dingen uit. Dan wist ik dat het model niet zo in elkaar zat’ (zie bijlage A). ‘Alle trainers op 1 lijn zitten qua uitleg, hoe ver ze zich in verdiepen’ (zie bijlage A). ‘Herhaling is belangrijk om te leren, zie de Ebbinghaus vergeetcurve’ (zie bijlage A).	De docent was niet bekwaam genoeg, daardoor merkte de geïnterviewde dat sommige theorie verkeerd werd uitgelegd (zie bijlage A). Volgens een geïnterviewde is het ook een gevaar als een HBO docent voor de klas staat, hierdoor is het niveau gelijk en heeft de docent geen overhand in de lesstof (zie bijlage A).
-------------------------	--	---

Bijlage 4: codering deelvraag 5 (Fitnessstrainer B)

In de tabel wordt naar de bijlages verwezen waar de samenvattingen van de afgenomen interviews staan (zie bijlage: samenvattingen diepte-interviews).

Codes	Quotes	Parafrasering
Oefenen met de lesstof	‘Wat je er zelf instopt, krijg je er ook voor terug’ (zie bijlage A). ‘Iets van huiswerk, mooi om opdracht mee te krijgen voor je stage. Probeer dit is toe te passen’ (zie Bijlage B). ‘Met elkaar onderling, wordt je niet zo getriggerd als je in de praktijk word getriggerd omdat je het nabootst’ (zie bijlage D). ‘dan leeft het meer, ik doe liever dan dat ik lees of aanhoor’ (zie bijlage C). wat meer een beetje huiswerk meegeven, dit onderwerp gaan we behandelen volgende week komen we er op terug’ (zie bijlage A). ‘Dat het onderwerp 2 of 3 keer behandeld wordt, maar dit ook 2 halve dagdelen’ (zie bijlage A). ‘We gingen gewoon iets behandelen, en dan het in de praktijk toepassen’ (zie bijlage A). ‘de theorie was vrij kort, dus ging niet heel diep. Klein praktijkvoorbeeldje, hou zou je dat met een klant kunnen doen’’ (zie bijlage C).	Een tip van geïnterviewde voor beginnen met praktijk, thuis mag er verwacht worden van cursisten dat ze een stuk theorie gelezen hebben. In de 1^e les rollenspellen en in de tweede les de beste manier van intake doceren en dan een PT training geven en een intake voeren (zie bijlage C). De geïnterviewde benoemde dat er veel geoefend was met de Stages of Change van het Transtheoretische model (zie bijlage C). Cursist vond dat er meer geoefend moest worden met situaties waarbij klanten niet willen of kunnen (veranderen). Daarbij ligt volgens de geïnterviewde de nadruk op het doen van oefeningen, waarbij LSD een goed handvat is. Die ook verder uitgebreid zou mogen worden (zie bijlage C). De cursist gaf aan zelf meer te willen oefenen met het stukje motivatie, het nee kunnen zeggen tegen klanten en ze zag ook graag een stuk klantenverwerving terug in FB. Ook al zat dit in Personal Trainer business (zie bijlage C). Geïnterviewde vond dat een acteur inzetten in de rollenspellen raadzaam zou zijn, om de praktijk zo goed mogelijk na te bootsen (zie bijlage D). De cursist benoemde tijdens het interview dat hij rollenspellen heel belangrijk vond, met name waarbij cursisten echt geconfronteerd worden. Hij noemde dit ‘nat gaan’. Een docent of acteur zou bijvoorbeeld een negatieve klant kunnen spelen. Hij vond wel dat

		deze rollenspellen in een veilige omgeving gespeeld moesten worden. Dit was met name om mbo-3 of 4 cursisten bij de hand te nemen. Naderhand alles uitgebreid evalueren vond hij ook erg belangrijk (zie bijlage B).
Toepasbaarheid	‘Er moet een theoretische basis zijn, vooral als je een model wilt toepassen. Moet je het model wel begrijpen, dan is het lastig om het te gaan toepassen’.(zie bijlage A). ‘Start2move begeeft zich op glad ijs, gedragsverandering is een stuk psychologie. Dat is ongrijpbaar aan verandering onderhevig’ (zie bijlage B). ‘Dit is het model, dit betekent het en nu gaan we het toepassen’ (zie bijlage A). ‘Te theoretisch is en niet toepasbaar in de praktijk is’ (zie bijlage B). ‘We begonnen met een intake’(zie bijlage A) .	

Bijlage 5: codering deelvraag 6 (Fitnessstrainer B)

In de tabel wordt naar de bijlages verwezen waar de samenvattingen van de afgenomen interviews staan (zie bijlage: samenvattingen diepte-interviews).

Codes	Quotes	Parafrasering
Theorieën en tools van personal trainers	‘door het begrijpen van de modellen, het zit zo in me hoofd dan houd ik rekening met het Transtheoretische model’ (zie bijlage A). ‘iemand duwen uit de ontkenningfase, dat zit gewoon in je hoofd je probeert er rekening mee te houden’ (zie bijlage A). ‘net als LSD, onbewust gebruik je het toch’ (zie bijlage A). ‘de theorie van gepland gedrag, basis welke doelen je wilt helpen en waarom die je doelen wilt bereiken en dat je wel weet welke doelen mensen hebt’ (zie bijlage A). ‘Met extrinsieke en extrinsieke motivatie zijn we wel veel mee bezig, het heeft allemaal zoveel overlap met elkaar’. Toevallig dat ik dit model nu niet zo goed ken, heel gedeelte van model gebruik ik misschien al wel’ (zie bijlage A). ‘Ik ben niet in staat gedrag te veranderen, kan alleen wat tools aanreiken en dan kan ik ze verder niet helpen’ (zie bijlage A). ‘daarom begin ik met verwachtingsmanagement, je wilt afvallen en 2 keer in de week bewegen en dan willen afvallen’. ‘het enige wat ik kan doen is de juiste tools aanreiken en juiste informatie’ (zie bijlage A).	Het echt personal trainer worden was volgens de geïnterviewde een lange weg, waarbij er veel uren gemaakt moeten worden. Hierbij is een leergierige houding van belang om echt het vak te leren. (zie bijlage B) Volgens de geïnterviewde was het van belang om het zo realistisch mogelijk te houden, geloof wat je je klant verteld, ‘Practice what you preach’. Je moet een voorbeeldfunctie zijn als personal trainer, maar vergeet niet dat het voor bijvoorbeeld iemand die een maagoperatie heeft gehad. Het geen zin heeft om te streven naar de sixpack die de trainer bijvoorbeeld heeft. Volgens de geïnterviewde moet je het realistisch houden, met de juiste verwachtingen, doelen en een stukje gastheerschap. (zie bijlage C) Geïnterviewde benoemde dat veel van zelf aangeleerde theorie, zelf doorontwikkeld heeft en onbewust gebruikt (zie bijlage E).

Bijlage 6: samenvattingen diepte-interviews Coachen en Gedragsverandering

Bijlage A C&G: samenvatting diepte-interview 1 C&G

Bij de eerste vraag over de verhouding tussen theorie en praktijk over gedragsverandering verdeeld over één uur, gaf de geïnterviewde aan dat ze koos voor 45 minuten theorie en 15 minuten praktijk. Ze vertelde dat ze zo in de 15 minuten tijd kon besteden aan werkvormen over onder andere gesprekstechnieken. Die de cursist erg waardevol vond. Tot slot gaf de geïnterviewde bij deze vraag aan dat theorie een noodzakelijk stuk is voor het overbrengen van lesstof. Op de vraag waarbij de interviewer vroeg wat ze vond van een theorie en praktijkverhouding van 50 minuten praktijk en 10 minuten theorie, antwoordde de geïnterviewde dat 10 minuten te kort is om aan theorie te besteden. Dit gezien theorie de basis en dus met 10 minuten niet voldoende basis legt om door te voeren op de praktijk. Toen de geïnterviewde gevraagd werd in hoeverre Start2Move voldoet aan één van haar opleidingsvisies praktijkgerichtheid (leerstof wordt overgedragen middels werkvormen en casuïstiek) gaf ze aan dat in hoeverre deze praktijkgerichtheid terugkomt, sterk afhankelijk is van de gene die les geeft aan de groep cursisten op dat moment. In haar eigen beleving had ze een docent die voldoende praktijkvoorbeelden aandroeg en zelf ook de nodige praktijkervaring had. Toen de interviewer inbracht of een acteur eventueel een nuttige aanvulling zou zijn voor het oefenen van gesprekken en andere werkvormen, vond de geïnterviewde dat dit sterk afhankelijk is van het niveau van de groep. Is het groep die moeilijk heeft met de lesstof, dan is het een eventuele mogelijkheid om een acteur te regelen voor dit soort lessen. Ze voegde hier aan toe dat ze erg tevreden was over het niveau van de docenten van Start2Move. Een acteur zou hierbij een goede aanvulling zijn op een docent met weinig ervaring. Over de vraag met betrekking tot de dagindeling van een lesdag Coachen en Gedragsverandering, gaf ze als reden voor de voorkeur om in de ochtend theorie te hebben en in de middag praktijk dat alleen theorie slecht is voor haar concentratie. Daarbij gaf de geïnterviewde wel aan dat gelijk oefenen met uitgelegde stof geen verkeerde zaak is, en dus een beetje afwisseling ook prettig is. De dagindeling is volgens de geïnterviewde ook sterk afhankelijk van de soort opleiding en de inhoud. Ze gaf bijvoorbeeld aan dat bij Fitnesstrainer B de theorie en praktijk wel anders verdeeld zou kunnen worden.

Bij het invullen van de survey had de geïnterviewde aangegeven een aantal geleerde theorieën en tools vergeten te zijn, dit lag niet aan Start2Move volgens haar. Ze had vooral de namen van de theorieën en tools vergeten. Maar ze wist nog goed wat het betekende toen dit haar werd uitgelegd door de interviewer. Als tips en tops voor het doceren van de lesstof over gedragsverandering is de cursus Coachen en Gedragsverandering, gaf de geïnterviewde als top dat er een zeer goede docent was bij de cursus die met mooie voorbeelden kwam. Ze gaf als tip aan om de cursus op meer locaties aan te bieden en op meerdere dagen. Vanwege haar woonplek, was niet elke lesdag even gemakkelijk bereikbaar voor de geïnterviewde. Ook vond ze dat deze cursus veel meer online aangeboden mocht worden.

De geïnterviewde gaf aan dat ze zichzelf een 7 zou geven als het ging om in hoeverre ze in staat was om gedrag te veranderen in de praktijk. Ze vond zelf dat Start2Move voldoende handvaten bood op het gebied van gedragsverandering, alleen dat er vooral meer praktijkervaring nodig is om echt gedrag van klanten te gaan veranderen.

Ze vond dat de aangeboden theorieën en tools uit de cursus inzicht gaf in zaken die ze zelf in haar eigen werk ook terug zag. Met name vond ze dat de geleerde gesprekstechnieken, zoals LSD, motiverende en oplossingsgerichte gespreksvoering bijdroegen aan haar ontwikkeling met betrekking tot gespreksvoering. Zo kreeg ze inzicht in de gesprekstechnieken die er zijn, in plaats van zomaar vragen vuren.

De geïnterviewde vond de meest waardevolle theorieën en tools van de cursus met name het trainen van wilskracht/impulscontrole en de bewustwording van gedrag. Ook had de gespreksvoering voor haar een grote meerwaarde. Zelf gaf ik als interviewer aan dat ik het bijzonder vond dat terugval bij haar als nummer 11 stond (als laatste op de schaal van meerwaarde), hier zei ze dat het voldoende aan bod was gekomen in

andere cursussen/opleidingen die ze had gevolgd. Andere onderdelen waren volgens de geïnterviewde uitvoerig genoeg besproken. Daarnaast gaf ze aan alle cursussen en opleidingen van het pakket Leefstijlcoach PRO van Start2Move goed aan elkaar geknoopt waren en dus een goede link legde. Ze zag zelf erg goed de link in deze cursus en ook bij de andere cursussen/opleidingen naar de praktijk.

Op vragen met betrekking tot de reader van Coachen en Gedragsverandering gaf ze aan zelf weinig met de reader gedaan te hebben, maar ze zich kon voorstellen dat de reader zinvol is voor cursisten die de lesstof lastig vinden. Tot slot gaf de geïnterviewde als ‘take home message’ een korte samenvatting van voor haar de belangrijkste zaken om mee te nemen voor het onderzoek. De geïnterviewde vatte samen dat het aanbod van de cursussen (de frequentie), locatie en het aanbod online nog tekort schoten. Ze raadde aan voor cursisten die het Leefstijlcoach PRO pakket volgen, om eerste alle andere opleidingen/cursussen te volgen. Zodat Coachen en Gedragsverandering makkelijker te volgen/begrijpen is. Wel was het heel waardevol voor de geïnterviewde dat alle cursussen en opleidingen uit het pakket aan elkaar knoopte. Wel vond ze dat de lesdagen qua data ver uit elkaar lagen, was er voor kan zorgen dat er voldoende overlap tussen de opleidingen en cursussen behouden kan blijven.

Bijlage B C&G: samenvatting diepte-interview 2 C&G

Bij de verhouding theorie en praktijk benoemde de cursist het belang van een stuk theorie en dan 20 minuten tijd besteden aan casussen behandelen, ‘theorie die vooraf behandeld wordt toegepast in de praktijk, zo kan me gelijk zien hoe het in de situatie is’. Aan het einde van de lesdag had de geïnterviewde een voorkeur voor casussen, dit in verband met de concentratieboog van cursisten. Wat betreft spanningsboog benoemde hij ook dat: ‘afwisseling van belang, voor de spanningsboog en hij vond dat 40 minuten theorie makkelijk vol te houden is als het je echt interesseert. De vraag wat betreft praktijkgerichtheid gaf hij aan: ‘lastig om praktijkgericht te maken, omdat er zo veel verschillende branches zijn’. Hier doelde de cursist op bijvoorbeeld in het bedrijfsleven was dit misschien te weinig, maar voor personal trainer weer juist genoeg. De geïnterviewde benadrukte dat het wel direct toepasbaar is voor de eigen branche: ‘fitnessbranche makkelijker toepasbaar, lastig voor andere branches’.

Voor de verdeling van de lesdagen, verdeelde hij de lesdagen het liefste op in blokken. Ongeveer driekwart van het blok aan theorie en het laatste deel van het blok aan praktijk. ‘En dan blokken met elkaar afwisselen en pauzes niet te lang maken’. Om zo ook niet in een dip te komen en hij benadrukte het belang van pauze. Samenvattend gaf hij aan: Driekwart theorie, afsluiten met praktijk en dan blokken herhalen’. Op de stelling van het afwisselen van theorie en praktijk in vorm van: model (theorie)- praktijk – model – praktijk, gaf hij aan dat 5 minuten voor stukje theorie bijvoorbeeld te weinig zou zijn (naar eigen voorkeur) en dat dit sterk afhankelijk was van de ervaring van de cursisten en hoe gemakkelijk een cursist het begrijpt. Dit was volgens de geïnterviewde heel persoonlijk afhankelijk. Te veel afwisseling zou volgens de cursist zorgen voor te veel verwarring en dan met name de korte afwisseling.

Hij gaf aan de reader bruikbaar te vinden. De reader wordt nog vaak teruggelezen, bepaalde onderdelen die je meteen kunt toepassen nam je volgens hem vaak zelf de cursus Stress –en slaapmanagement ook gevolgd. Hij vond hier het stukje tijdsplanning erg waardevol en bij de cursus Coachen en Gedragsverandering vond hij het stuk bewustwording erg belangrijk voor de klant. Voor het bewust krijgen van een klant en ook voor de intake. Hij vond zaken die hij meegenomen had uit de intake ook erg waardevol. Zaken als de juiste soort vragen stellen, klanten het woord geven en duidelijker beeld van doelstellingen krijgen en ingaan op specifieke redenen voor meedoen aan traject. Vooral ook oefenen in de praktijk hierbij is uiteindelijk het belangrijkste. Hij vond dat de manier van intake goed terugkwam in de cursus en dat dit niet makkelijk is voor iedereen. Hij gaf ook aan: ‘manier van communiceren toe te passen wel lastig, zelf meer ervaring mee’. Daar mist volgens de cursist nog wel is, maar de basis stond er wel van de cursus. Het is een cursus voor een goede stevige basis. Daaropvolgend werd de geïnterviewde voorgelegd wat een extra lesdag voor deze persoon zou betekenen: hier benoemde hij dat een optionele niet verplichte lesdag misschien een mooie aanvulling zou zijn. Dit omdat de noodzaak voor extra lesstof per persoon verschilt. Cursisten hebben daar misschien geen zin in. Deze optionele terugkomdag zou volgens de geïnterviewde nuttig zijn. Hier zouden volgens hem cursisten zaken kunnen herhalen nog extra met casussen kunnen oefenen en nog en nog kunnen leren van andere cursisten die wellicht als zaken hebben opgestoken sinds de cursus. Hij vond de vergelijking met een personal trainer day terecht, zo krijgen mensen nog een klein beetje theorie, hebben ze kans op netwerken en kunnen casussen op andere manieren erin gebracht worden.

Bijlage C C&G: samenvatting diepte-interview 3 C&G

Voor de verhouding tussen theorie en praktijk gaf de geïnterviewde aan dat zij 15 minuten theorie wilde en 45 minuten praktijk. De reden die zij hiervoor gaf was dat al heel veel van de theorie al best bekend was voor haar, en dat volgens haar een groot deel van de reader letterlijk werd behandeld gedurende de lesdag. Als het gaat om praktijkgerichtheid had de geïnterviewde een voorkeur voor: 'als je echt mee gaat werken (met de praktijk), dat je veel meer baat hebt bij het in het diepe gegooid worden'. De geïnterviewde benoemde dat ze mensen meer voordeel zouden halen uit als ze bijvoorbeeld gelijk met een probleem aan de slag gaan, en dan later theorie onderbouwt kan worden om probleem die behandeld is te behandelen. Zo leren cursisten van fouten aan de hand van de theorie. Hierbij worden problemen bijvoorbeeld in rollenspellen gesimuleerd. Zo benoemde de cursist als voorbeeld dat er rollenspellen worden gespeeld met iemand die bijvoorbeeld intrinsiek gemotiveerd wil geraken. Hier kunnen cursisten het diepe ingegooid worden en wordt zoals ze eerder benoemd theorie gebruikt om de oplossing van problemen te onderbouwen. Zo kunnen cursisten die vastlopen bij een simulatie, geholpen worden die aan de hand van de theorie de situaties bespreken. Dit brengt volgens de geïnterviewde dynamiek aan in de cursus. Zo kan er beide kanten op gereedeneerd worden met de theorie en praktijk. Op de vraag over de dagindeling benadrukte dat het scheppen van theoretische kaders waardevol is en dat je het beste dan meerdere modellen naast elkaar kun leggen in plaats van één model los behandelen, dit omdat volgens de geïnterviewde nooit van te voren weet welk model je gaat gebruiken en elke klant weer anders is. In deze vorm is het van belang niet de kaders uit te spellen, maar zoals de geïnterviewde benoemde met name de cursisten het diepe ingooien, om daaromheen theoretische kaders te scheppen. Na deze opmerkingen, wilde de geïnterviewde wel benadrukken dat deze methode wellicht lastiger is voor mensen van een andere opleidingsachtergrond en die de stof nog niet eerder hebben behandeld. Dan is de aandacht voor de theorie logisch. Hier vond ze het wel van belang om: 'niet de stof letterlijk uit de reader te behandelen'.

In het geval van de geïnterviewde was het wel zo dat koos voor Start2Move omdat ze graag de aandacht wilde richten op het praktische gedeelte. Het praktische gedeelte is volgens de cursist niet helemaal voldoende teruggekomen, de uitleg van de lesstof zorgde er bij de cursist voor dat ze bijvoorbeeld niet zou weten wat ze zou moeten doen als er buiten de lijnen van een model wordt gekrast.

Als tips en tops wat betreft de cursus van Start2Move en de uitleg benoemde ze dat de docent zich goed voorbereid, maar dat de cursist zelf heel sterk merkte dat de docent zelf nog weinig praktijkervaring had. Zo merkte de cursist zelf niet dat er sprake was van: 'spreken en werken vanuit de praktijk'. Voor haar is dit wel een vereiste voor een docent van Start2Move, dit zorgde er voor haar voor dat ze niet genoeg bevredigende antwoorden kreeg op de vragen die ze stelde. Ze vond daarbij wel dat de basis heel goed stond qua modellen en de manier van coachen en was er voldoende theoretische achtergrond. Echter, benoemde de cursist nog wel dat om alles van de cursus vorm te willen geven, 2 dagen wel kort was. Ze kwam zelf vrij vermoeid terug van het volgen van de cursus gaf ze aan. Ze vond het daarbij moeilijk om vanwege haar opleidingsachtergrond de lesstof uitdagend te vinden en was soms best saai.

Als aanvullingen op de cursus vond ze het stukje zelfinzicht waarbij testjes als de BIG FIVE werden gebruikt om inzicht te verkrijgen in de persoonlijkheid en voorkeuren van cursisten erg waardevol, en dit mocht volgens haar nog wel meer terugkomen. De geïnterviewde raadde ook aan om dit voor de eerste of tweede lesdag al te doen (een vragenlijst invullen). Hierbij raadde ze zelf de DISC en de hoeden van Bono aan als aanvullende vragenlijst die gebruikt kunnen worden om inzicht te creëren voor de cursisten. Het voordeel van de hoeden van Bono was volgens de geïnterviewde voor de toekomstige trainer heel behulpzaam, zo weet je bijvoorbeeld wat te doen als een klant agressie bij jou opwekt en als de klant agressief is. De DISC is met name gebaseerd op deze patronen.

De geïnterviewde had graag willen oefenen met meer intakesituaties. Ze gaf aan dat ze het idee had dat de medecursisten bij haar de opdracht niet helemaal duidelijk hadden, hierdoor ging een stuk oefenen verloren. Ook benadrukte ze dat geen meerwaarde is om voor te kauwen dat bijvoorbeeld DROP gebruikt wordt bij het gesprek en dat mensen dan gewoon het lijstje gaan afwerken. Het gaat haar meer om hoe

coach je nou op gedragsverandering. Zoals ze benoemde, vorm een kader van modellen en laten mensen die gebruiken, zonder dat ze van te voren weten welk model ze specifiek moeten gebruiken. Ze gaf aan in de praktijk dat klanten er ook doorheen prikken als je als het ware een bandje afspeelt. De geïnterviewde heeft liever dat de werkvormen: ‘uitvoeren zijn in plaats van reflecterend’.

De cursist haalde aan dat met voorbeelden die gebruikt werden vaak Erik Scherder werd aangehaald, ze had graag wat meer diversiteit gezien in voorbeelden. Zoals bekende psychologen bij onderwerpen als depressies en burn-out. Dit gold dan met name voor een andere cursus. Ze was ook een groot voorstander van thuis bijvoorbeeld voor de cursus al bepaalde testen in te vullen. De geïnterviewde benoemde voor haar ook het belang van het stukje bewustwording over waarom je bepaalde tools gebruikt en doet wat je doet. Dit creëert ook bewustwording bij de klant, als dit er niet is er ook minder vertrouwen.

Het is volgens de cursist belangrijk om dit stuk bewustwording te hebben om de tools uiteindelijk te kunnen internaliseren. Als je zelf als coach het reflectieproces hebt doorlopen, dan kun je dat ook meegeven aan de cliënt. Alles wat je biedt ligt een soort van in het verlengde van jezelf, dit stuk is volgens de geïnterviewde belangrijk.

Als coach ga je al empathisch luisteren, als jezelf het reflectieproces hebt doorlopen dan kun je dat ook meegeven aan de cliënt.

Wat betreft de hoeveelheid lesstof vroeg de geïnterviewde zich of dit überhaupt allemaal in de 2 lesdagen paste. Een extra lesdag zou voor haar geen probleem zijn. Ze benoemde ook dat je minder ‘gefrutueerd’ terugkomt van een lesdag waarbij je interactiever bent geweest. Ze benoemde dat ze dit ook bij Fitnesstrainer zo ervoer. Hier kan je je dan ook mentaal opleveren, een inspirerende werkvorm leverde volgens de geïnterviewde meer energie op.

Als tool die ze zelf gebruikte was peer to peer coaching, waarbij je van elkaar leert. Ze zat zelf in de muziekwereld en daarin hebben muziekdocenten grote handelingsverlegenheid. Ze merkte dat het heel erg helpt als docenten zoeken naar het ‘pleasure gebied’ van de leerlingen op het gebied van muziek. Ze benadrukte hierbij dat het ook belangrijk is om te achterhalen waarom bepaalde leerlingen niet over de drempel heen willen (van bijvoorbeeld niet willen zingen). De geïnterviewde vond dat je samen met de leerling op zoek moet gaan naar een passie en wat dan de muzikale drijfveer is van deze leerling. Handvatten waardoor ze bepaalde zaken uit zichzelf kunnen halen. Ze probeert hierin in kleine werkvormen waar een leerling geen muzikale achtergrond voor nodig heeft, ze over de drempel te helpen. Ze probeer een gelijkwaardige situatie te creëren met stappen die behapbaar zijn voor de leerling en die passen bij hun eigen motivatie. Zoals het ook is bij het volgen van een trainingsregime en afvallen. Deze methode noemen ze ook wel co-teaching, als het ware samen lesgeven met de leerling. Ze laat hierin de leerling zelf de leiding nemen.

De geïnterviewde vond dat bij de cursus C&G nog niet voldoende handvaten bood voor de praktijk, en ze was van mening dat een extra lesdag sterk zou bijdragen aan de kwaliteit van de cursus. Want coachen is volgens haar voor veel mensen een valkuil.

Ook vond ze het goed om je altijd te blijven ontwikkelen als professional, daarom was de cursist wel een aanhanger van het organiseren van intervisie/supervisie bijeenkomsten voor de cursus. Dan heb je als cursist de kans om mensen te spreken die veel ervaring hebben. Deze dagen kunnen onder begeleiding van experts van Start2Move op dit gebied. Ze ziet het als een goede opfrisser, en ook vond de geïnterviewde het goed om zo de vinger aan de pols te houden wat betreft de kwaliteit van coaching. Want volgens haar zijn er ook genoeg slechte coaches in de wereld, om zo kwalitatief goede coaches aan te leveren. Deze intervisie/supervisie kon volgens haar prima online. Deze intervisie/supervisedagen gebeuren ook veel in de muziekwereld.

Tot slot benoemde ze dat de reader van Coachen en Gedragsverandering zinvol was, staat veel in wat als naslagwerk gebruikt kan worden in de toekomst.

Bijlage D C&G: samenvatting diepte-interview 4 C&G

Volgens de cursist mocht de verhouding van theorie en praktijk wel 50 minuten theorie zijn met 10 minuten praktijk. Hij vond dat dit een goede hoeveelheid tijd om theorie te bespreken en vervolgens kort samen te vatten in de praktijk. Wat betreft de dagindeling vond de geïnterviewde het wijselijk om gedurende de dag de hoeveelheid theorie te laten afnemen. Zo begin je bijvoorbeeld met de 50 minuten theorie en 10 minuten praktijk en dan het volgende blok is het 40 minuten theorie en 20 minuten praktijk. Dit heeft met name te maken met de spanningsboog, gedurende de dag begint deze af te nemen. Anders ben je in de middag al 'gaar' en dan moet je bijvoorbeeld ook nog coaching gesprekken gaan voeren. Hij was geen voorstander van beginnen met praktijk, omdat hij vond dat je dan weinig kans kreeg om te wennen en even rustig kunt luisteren. Uiteindelijk kwam voor hem de verhouding tussen theorie en praktijk neer op 60% theorie en 40 % praktijk. Hij had het liefste de afwisseling, zo kun je: 'Gelijk waar je mee bezig bent gaan uitvoeren in de praktijk'

Wat betreft de praktijkgerichtheid, vond hij dat vanwege de online cursus wat moeilijker na te leven was. Dit omdat je bij Zoom (programma voor doen online cursus) in aparte kamers komt, en alleen op aanvraag bij de docent vragen kunt stellen en omdat de groep wat groter was, het lastig was om met iedereen de opdrachten te evalueren. Daarom had hij een voorkeur voor een fysieke les, omdat dan de docent kan meeluisteren en af en toe kan meeluisteren. Met een grote groep was het volgens hem bij de online situatie moeilijk om iedereen de ruimte te geven om met de praktijk bezig te gaan. Hij vond dat het een hele boel lesstof was, en dat hij soms nog met het ene onderdeel bezig was en dan het volgende onderdeel aan bod kwam. De reader was hier een waardevol naslagwerk, zodat die alles thuis nog kon nalezen. De geïnterviewde vond wel dat een derde dag er aan vast plakken geen kwaad kon, en dan kun je de informatie spreiden en eventueel toevoegen.

Wat betreft de docent vond de geïnterviewde hem duidelijk en gaf hij mooie praktijkvoorbeelden en was hij groot fan van de boekreferenties: de hoeveelheid boekreferenties was ook erg prettig, kans om de materie verder te lezen'. Met de reader had je volgens de geïnterviewde een goede basis en met de boekreferenties had je mooi zijtakken.

Het Transtheoretische model was niet optimaal blijven hangen, de geïnterviewde benoemde dat het daarom belangrijk is dit soort stof praktisch te maken.

Wat betreft de meerwaarde voor de praktijk, benoemde de cursist dat als hij er zelf mee bezig gaat en het echt gaat doen in de praktijk. Dat hij dan echt veel gaat leren, dit was volgens de geïnterviewde een mooie basis om mee te beginnen. Eerst ging hij het zelf proberen en dan pas voor de praktijk gebruiken.

Tot slot herhaalde de geïnterviewde dat een extra lesdag geen kwaad zou kunnen.

Bijlage E C&G: samenvatting diepte-interview 5 C&G

De geschikte verhouding theorie en praktijk vond de geïnterviewde 20 minuten theorie en 40 minuten praktijk, dit omdat de cursist: ‘Meer iemand die leert van dingen doen’. Volgens hem kom je een aardig eind als je het beetje theorie erachter kent. Hij vond zelf dat het qua praktijkgerichtheid, er door de online opzet er niet genoeg kans was om te oefenen met de lesstof. Als het fysiek is zou je volgens de geïnterviewde meer kans hebben op een pauze van de lesstof. Hij benoemde dat hij vond dat er te weinig pauze was. Als hij zou oefenen met de lesstof, vind hij ook een voordeel aan het fysiek volgen van de les dat je in groepjes of tweetallen kunt oefenen of discussies kunt voeren. De geïnterviewde gaf ook aan een voorkeur te hebben voor een afwisseling van theorie en praktijk, zo krijg je ook stuk rust in je hoofd van alle theoretische informatie je hebt verkregen. De theoretische basis hoefde volgens de cursist maar een uur te duren om aan het praktijkgedeelte te beginnen.

De reden die de cursist gaf voor het gedeeltelijk begrijpen van bepaalde onderdelen was dat hij vond dat er te veel theorie achter elkaar werd gegeven. Hij vond zelf dat hij het idee had dat de docent niet doorhad dat hij gedurende het praktijkgedeelte in breakout rooms meer pauze had dan de cursisten zelf. Hij ervaarde zelf dat hierdoor de docent meer gelegenheid kreeg tot pauze dan de cursisten zelf. Hij had zelf een voorkeur voor kleine pauzes die op zijn minst een kwartier duren, om zo alle leerstof te verwerken en de grote pauzes wat langer dan een half uur. Als tops voor de uitleg van de lesstof vond hij dat het heel duidelijk werd uitgelegd en als tip had hij liever wat meer interactie gezien, dit had volgens hem ook gedeeltelijk te maken met het online doen van de cursus. Hij had het liefste: ‘Iets meer interactie kan plaatsvinden’ en dat er wat meer kans was even te sparren met elkaar. Er waren volgens de cursist geen specifieke onderdelen die hij zelf meer had willen oefenen. Maar over het algemeen wat meer oefenen met de praktijk. Ook had hij het fijner gevonden als hij toch op papier de reader had gekregen. Zo had hij ondertussen de gelegenheid gehad om aantekeningen te maken. Zo gaf de geïnterviewde ook aan dat hij dit dan kon gebruiken bij praktijkoefeningen.

Hij vond dat de stof van de cursus een toegevoegde waarde had, alleen hij had liever gehad dat het allemaal wat minder snel ging. Hij vond het een heleboel informatie in 2 dagen gestopt, best veel volgens de geïnterviewde om onder de knie te krijgen. Een extra lesdag zou volgens hem nuttig zijn.

Hij zou de 3 lesdagen (met de extra lesdagen) zo indelen: dag 1 een kwart inkorten, dag 2 een kwart inkorten en bij dag 3 een korte terugkoppeling van vorige dagen en dan er in de praktijk mee bezig gaan. Dag 3 zou voor hem een praktijkdag zijn. Waarbij de groepsleider even meekijkt bij praktijkonderdelen en feedback kan geven daarin. Op dag 1 en 2 zou een stuk praktijk ook wel mogen. In deze indeling hield je volgens de cursist ongeveer zo 2 uur over, om zo even goed praktijk te doen en is er op de dag nog kans om meer informatie te delen. Zo hoefde volgens de geïnterviewde de lesdag niet zo snel te gaan met een extra dag.

Wat hij zelf heel belangrijk vind in zijn eigen begeleidingstrajecten was het stilstaan bij je eigen gedrag. Het spiegelen naar jou gedrag, en met name dat de klant inziet dat hij hem/haar helpt voor zichzelf en voor de klant. Dat de klant het idee heeft dat het van twee kanten komt. Een soort van gelijkwaardige relatie tussen de klant en coach.

De geïnterviewde had in de praktijk nog niet extreem veel zaken toegepast, hij had met name opdrachten meegegeven over wat er goed gaat en minder goed gaat en probeerde hij terugval voorkomen met bepaalde opdrachten. Andere technieken moet hij zelf nog voor gaan zitten, om zo zijn eigen manier van werken te vinden. Hij gebruikte daarnaast ook SMART doelen in de praktijk.

Hij vond zelf dat de cursus enigszins voldoende handvaten bood voor de praktijk, hij benadrukte wel het tijdgebrek, dat je veel mist als die 2 lesdagen zo snel gaan. Een extra halve dag zou volgens de geïnterviewde niet misstaan. Wat datgene wat ze aanbieden was volgens de cursist goed, alleen dus een halve dag extra zou mooi zijn.

Je kon volgens de cursist makkelijker de spreiding tackelen als de groep wat kleiner is dan als bij een onlinecursus van 40 mensen.

Tot slot wilde hij de terugkoppeling middels Kahoot nog even aanhalen. Waar de geïnterviewde vond dat als er een aantal cursisten zijn die heel hoog scoren en een aantal heel laag, het belangrijk is om met deze meetbare cijfers wat te doen en te richten op individuen die wat meer moeite hebben met de lesstof. Daar zou je volgens hem makkelijk wat mee kunnen doen.

Bijlage F C&G: samenvatting diepte-interview 6 C&G

De verhouding van theorie en praktijk moest volgens de geïnterviewde 30 minuten theorie en 30 praktijk zijn. Hij zou het zelf zo inrichten dat we ze beginnen met theorie uitleggen en dan het uitvoeren in praktijkoefeningen. Bijvoorbeeld een theorie over gesprekstechnieken en dan gaan toepassen in groepjes of 1-op-1. Hij vond het stuk theorie met name belangrijk dat als je helemaal leeg aan de cursus begint, het anders te lastig is om de lesstof te plaatsen in de praktijk. Zo krijgen de cursisten ook een kans in een veilige omgeving met elkaar te kunnen oefenen en elkaar feedback te kunnen geven. Dit bereidde volgens de geïnterviewde cursisten optimaal voor op de praktijk, waar het belangrijk is om je klant fatsoenlijk te woord te kunnen staan.

Praktijkgerichtheid

De geïnterviewde vond het vanwege zijn coaching achtergrond, de cursus een goede opfriscursus. Want hij vond dat je vaak in het vak vast komt te zitten in een bepaalde werkstijl en dan vond hij dit een mooie opfriscursus. Hij vond de praktijk van de cursus realistisch met wat er in de praktijk gebeurde.

Op het gebied van het oefenen zou de cursist er geen moeite mee hebben als: mensen die wat minder ervaring hebben wat meer oefenen, dan mensen die al wat meer ervaring hebben. Want hij kon zich goed voorstellen dat mensen die het voor het eerste doen het spannend vinden en juist nu in de veilige omgeving een kans behoren te horen krijgen om te kunnen oefenen. Want juist dan hebben de klanten de kans om fouten te maken en dit zal volgens de geïnterviewde zijn vruchten afwerpen in de praktijk.

Dagindeling:

Bij de dagindeling vond de cursist dat er afgewisseld moest worden tussen theorie en praktijk: 'gesprekstechnieken uitleggen en dan gaan oefenen, en vanaf daar door naar volgende stuk dan theorie en dan weer praktijk', Dit was volgens hem wel afhankelijk van het onderdeel hoeveel tijd je daar dan aan moest besteden. Hij vond dat er dan niet hele ochtend alleen maar theorie besproken moest worden en dat dat allemaal onthouden en vervolgens in de middag nog mee te moeten gaan oefenen. Dan hebben mensen daar mogelijk geen energie voor. Hij merkte wel dat een stukje interactie bij theorie in de ochtend wel zou helpen voor de spanningsboog en zo is er in de middag nog ruimte om terug te komen op de theorie.

De geïnterviewde begreep alle leerstof, maar hij kon zich voorstellen dat mensen die nog niet eerder coaching gesprekken gehad hadden, dat er dan best een hoop aan informatie op een persoon afkomt. Als jij bijvoorbeeld nog nooit gehoord had van LSD, dan komt er voor die persoon heel veel informatie op ze af.

Als iets wat de cursist gemist had, vond hij dat er voor de 1^e lesdag iets moest zijn wat die thuis kon voorbereiden. Een soort van voorbereidingsopdracht om later in de les mee aan de slag te gaan.

Bijvoorbeeld: Maak een coaching gesprek en bereid het voor jezelf voor, hoe een persoon nu een coach gesprek zou voeren. Hier kan dan in de les feedback op gegeven worden. Hij vond ook dat de docent wel mocht verwachten van zijn/haar cursisten dat men inleest en voorbereidt van te voren.

De geïnterviewde vond het erg fijn dat boeken aangeraden werden tijdens de cursus, om bijvoorbeeld te gebruiken als naslagwerk.

Als onderdelen waar te weinig aandacht aan werd besteed, benoemde hij dat hij een stukje had gemist met betrekking tot het voorbereiden van een intakegesprek: 'Van te voren nadenken over een gesprek en niet zomaar vragen stellen, omdat je open vragen moet stellen'. Hierin vond hij het belangrijk dat men leerde dat ze voor een gesprek het doel van een intake leren bepalen, willen ze bijvoorbeeld informatie inwinnen, willen ze het gesprek een bepaalde kant opsturen, wil je zijn/haar intrinsieke motivatie vinden of heeft de persoon een duwtje in de rug nodig? Zodat je volgens de cursist van alles weet over de achtergrond van je klant, zodat je hem zo goed mogelijk kunt begeleiden

De grootste meerwaarde van de cursus was voor de geïnterviewde met name de nieuwe frisse kijk op de informatie, omdat je snel in je eigen werkstijl gaat zitten.

De geïnterviewde gaf zelf begeleiding mensen met obesitas die graag hun leefstijl en bijbehorende gedrag wilde veranderen, hij vond het wel van belang dat hij ze geen leefstijl oplegt. Maar het juist aanpast naar hoe zij willen leven. Daarnaast gaf hij begeleiding en groepstraining aan jongeren met ADHD en autisme. Hij had daarvoor in het bedrijfsleven gecoacht. Hij vond het fijn om dit rugzakje te hebben, er zag zichzelf meer als coach dan echt een leefstijlcoach. Wat hij met name heel belangrijk vond in een klant-coachrelatie en hij had gemist in de cursus was de vertrouwensband opbouwen. Als die er volgens hem niet is, dan heeft coachen geen zin. Iemand neemt pas echt zaken van je aan als die band, dan zal een klant meer in je geloven en dan zal het ook echt binnenkomen bij de klant. Hij schepte deze vertrouwensband door: uitleggen wie hij als persoon is en gelijk open neergooien dat coaching van 2 kanten komt. Je moet vertrouwen hebben in elkaar en dat hij benadrukt dat alles wat besproken wordt tussen hen blijft. 'Je kunt niet iemand coachen waar je geen vertrouwensband mee hebt opgebouwd'. Ook vond hij het belangrijk dat coaches werd meegegeven dat als ze beseffen dat zij iemand niet kunnen helpen, ze hem/haar doorverwijzen naar iemand die hen wel kan helpen. Hij vindt het belangrijk dat men ook leert nee te zeggen. Hij benoemde als voorbeeld ook: Dat het zelf geen zin heeft om iemand te coachen die er nog niet aan toe is. Bijvoorbeeld iemand die door een huisarts is doorgestuurd, maar eigenlijk niet wil. Het dan geen zin heeft om daar heel vele tijd en energie in te steken als het niks oplost niks. De geïnterviewde was niet bang om nee te zeggen tegen een klant. Hier kwam hij wel bij het dilemma in de fitnessbranche, waar bepaalde trainers mensen wel gewoon aannemen die ze eigenlijk niet kunnen helpen, maar het wel als hun kostwinning zien. Uiteindelijk had volgens de geïnterviewde het nee zeggen wel een meerwaarde. Hierdoor kreeg zijn bedrijf een beter imago, omdat mensen dan inzagen dat hij oprecht het beste voor heeft met zijn klanten als hij eerlijk durft toe te geven dat hij ze niet kan helpen.

De geïnterviewde probeert bij een intake zich eerst netjes voor te stellen aan de klant en dan vervolgens samen het doel te gaan bepalen en daarbij middels technieken als LSD te achterhalen of hij een geschikt persoon is voor het traject. Hij was overtuigd dat dit bijdroeg aan het scheppen van een vertrouwensband: 'Daar valt en staat alles mee (vertrouwensband)'

De geïnterviewde vond de lesstof misschien iets te uitgebreid voor 2 dagen en zou het niet verkeerd vinden als er een derde lesdag aan vast geplakt zou worden. Ook zou voor hem een terugkomdag over bijvoorbeeld anderhalve maand niet misstaan. Zodat cursisten met elkaar kunnen bespreken of het geleerde al toegepast is en misschien nog een stuk verdieping, middels verdieping (interview/supervisie).

Ook zou volgens de cursist bijvoorbeeld het opsplitsen van de cursus in een basis en een cursus voor gevorderde mooi zijn en als dit niet mogelijk is zou een derde lesdag mooi zijn. Ook zou een basiscursus Psychologie: waar gedrag vandaan komt, ook een mooie aanvulling zijn.

Dit stuk psychologie gebruikte de geïnterviewde zelf ook veel in zijn coach gesprekken. Met name Positieve Psychologie werd door hem veel gebruikt. Hij gebruikt de psychologie dan vaak voor het aandragen van stukjes informatie aan de klant en probeert hij ook voor klanten te benoemen waarom wil je dit gedrag anders en doe je toch dit. Hij probeert de achterliggende motieven van klanten voor hun gedrag te vinden.

Bijlage 7: codering deelvraag 3 (Coachen en Gedragsverandering)

In de tabel wordt naar de bijlages verwezen waar de samenvattingen van de afgenomen interviews staan (zie bijlage 6: samenvattingen diepte-interviews).

Code	Quotes	Parafrasering
Verhouding theorie en praktijk	Voor 50 minuten theorie en 10 minuten praktijk: “Meer iemand die leert van dingen doen” (zie bijlage E C&G).	Voor 30 minuten theorie en 30 minuten praktijk: De verhouding van theorie en praktijk moest volgens de geïnterviewde 30 minuten theorie en 30 praktijk zijn. Hij zou het zelf zo inrichten dat we ze beginnen met theorie uitleggen en dan het uitvoeren in praktijkoefeningen (zie bijlage F C&G). Voor 50 minuten theorie en 10 minuten praktijk: Volgens de cursist mocht de verhouding van theorie en praktijk wel 50 minuten theorie zijn met 10 minuten praktijk. Hij vond dat dit een goede hoeveelheid tijd om theorie te bespreken en vervolgens kort samen te vatten in de praktijk (zie bijlage D C&G). Voor 45 minuten theorie en 15 minuten praktijk: De verhouding tussen theorie en praktijk moest volgens de geïnterviewde 45 minuten theorie en 15 minuten praktijk zijn. Ze vertelde dat ze zo in de 15 minuten tijd kon besteden aan werkvormen over onder andere gesprekstechnieken. Die de cursist erg waardevol vond. Tot slot gaf de geïnterviewde bij deze vraag aan dat theorie een noodzakelijk stuk is voor het overbrengen van lesstof (zie bijlage A C&G). Voor 15 minuten theorie en 45 minuten praktijk: De geïnterviewde had een voorkeur voor een verhouding van 15 minuten theorie en 45 minuten praktijk. De reden die zij hiervoor gaf was dat al heel veel van de theorie al best bekend was voor haar, en dat volgens haar een groot deel van de reader letterlijk werd behandeld gedurende de lesdag (zie bijlage C C&G). Voor 50 minuten praktijk en 10 minuten theorie: Op de vraag waarbij de interviewer vroeg wat ze vond van een theorie en praktijkverhouding van 50 minuten praktijk en 10 minuten theorie,

		antwoordde de geïnterviewde dat 10 minuten te kort is om aan theorie te besteden. Dit gezien theorie de basis en dus met 10 minuten niet voldoende basis legt om door te voeren op de praktijk (zie bijlage A C&G). Voor 20 minuten theorie en 40 minuten praktijk: De geschikte verhouding theorie en praktijk vond de geïnterviewde 20 minuten theorie en 40 minuten praktijk. Volgens hem kom je een aardig eind als je het beetje theorie erachter kent (zie bijlage E C&G).
Dagindeling	In de ochtend theorie en in de middag praktijk: ‘Gelijk waar je mee bezig bent (theorie) gaan uitvoeren in de praktijk’ (zie bijlage D C&G). ‘theorie die vooraf behandeld wordt, word toegepast in de praktijk, zo kan me gelijk zien hoe het in de situatie is’ (zie bijlage B C&G). Om en om: eerst theorie, dan praktijk en dan weer theorie: ‘gesprekstechnieken uitleggen en dan gaan oefenen, en vanaf daar door naar volgende stuk dan theorie en dan weer praktijk’ (zie bijlage F C&G). ‘afwisseling van belang voor de spanningsboog’ (zie bijlage B C&G). ‘En dan blokken met elkaar afwisselen en pauzes niet te lang maken, om de dip tegen te gaan’ (zie bijlage B C&G).	In de ochtend theorie en in de middag praktijk: Voor de verdeling van de lesdagen, verdeelde hij de lesdagen het liefste op in blokken. Ongeveer driekwart van het blok aan theorie en het laatste deel van het blok aan praktijk en een niet te lange pauze om de dip te voorkomen. Samenvattend gaf hij aan: Driekwart theorie, afsluiten met praktijk en dan blokken herhalen. Op de stelling van het afwisselen van theorie en praktijk in vorm van: model (theorie)- praktijk – model – praktijk, gaf hij aan dat 5 minuten voor stukje theorie bijvoorbeeld te weinig zou zijn (naar eigen voorkeur) en dat dit sterk afhankelijk was van de ervaring van de cursisten en hoe gemakkelijk een cursist het begrijpt. Dit was volgens de geïnterviewde heel persoonlijk afhankelijk. Te veel afwisseling zou volgens de cursist zorgen voor te veel verwarring en dan met name een te korte afwisseling (zie bijlage B C&G). De geïnterviewde had als voorkeur om in de ochtend theorie te hebben en in de middag praktijk te doen. Alleen theorie is volgens haar slecht voor haar concentratie. Daarbij gaf de geïnterviewde wel aan dat gelijk oefenen met uitgelegde stof geen verkeerde zaak is, en dus een beetje afwisseling ook prettig is. De dagindeling is volgens de geïnterviewde ook sterk afhankelijk van de soort opleiding en de inhoud. Ze gaf bijvoorbeeld aan dat bij Fitnesstrainer B de theorie en praktijk wel anders verdeeld zou kunnen worden (zie bijlage A C&G). Wat betreft de dagindeling vond de geïnterviewde het wisselijk om gedurende de dag de hoeveelheid theorie te laten afnemen. Zo begin je bijvoorbeeld met de 50 minuten theorie en 10 minuten praktijk en dan het volgende blok is het 40 minuten theorie

		en 20 minuten praktijk. Dit heeft met name te maken met de spanningsboog, gedurende de dag begint deze af te nemen. Anders ben je in de middag al ‘gaar’ en dan moet je bijvoorbeeld ook nog coaching gesprekken gaan voeren. Hij was geen voorstander van beginnen met praktijk, omdat hij vond dat je dan weinig kans kreeg om te wennen en even rustig kunt luisteren. Uiteindelijk kwam voor hem de verhouding tussen theorie en praktijk neer op 60% theorie en 40 % praktijk (zie bijlage D C&G). Om en om: eerst theorie, dan praktijk en dan weer theorie: Bij de verhouding theorie en praktijk benoemde de cursist het belang van een stuk theorie van 40 minuten en dan 20 minuten tijd besteden aan casussen behandelen. Theorie was voor de geïnterviewde erg belangrijk, omdat je dan gelijk kon zien hoe het in de praktijk is. Aan het einde van de lesdag had de geïnterviewde een voorkeur voor casussen, dit in verband met de concentratieboog van cursisten en afwisseling was volgens de geïnterviewde ook waardevol om de concentratie van de cursisten vast te houden. Hierbij vond hij 40 minuten theorie gemakkelijk vol te houden als het je echt interesseert (zie bijlage B C&G). Bij de dagindeling vond de cursist dat er afgewisseld moest worden tussen theorie en praktijk. Dit was volgens hem wel afhankelijk van het onderdeel hoeveel tijd je daar dan aan moest besteden. Hij vond dat er dan niet hele ochtend alleen maar theorie besproken moest worden en dat dat allemaal onthouden en vervolgens in de middag nog mee te moeten gaan oefenen. Dan hebben mensen daar mogelijk geen energie voor. Hij merkte wel dat een stukje interactie bij theorie in de ochtend wel zou helpen voor de spanningsboog en zo is er in de middag nog ruimte om terug te komen op de theorie (zie bijlage F C&G). De geïnterviewde gaf ook aan een voorkeur te hebben voor een afwisseling van theorie en praktijk, zo krijg je ook stuk rust in je hoofd van alle theoretische informatie je hebt verkregen. De theoretische basis hoefde volgens de cursist maar een uur te duren om aan het praktijkgedeelte te beginnen (zie bijlage E C&G).
--	--	---

		Beginnen met praktijk en dan de onderliggende theoretische basis bespreken: Qua dagindeling werd er benadrukt dat het scheppen van theoretische kaders waardevol is en dat je het beste dan meerdere modellen naast elkaar kun leggen in plaats van één model los behandelen, dit omdat volgens de geïnterviewde nooit van te voren weet welk model je gaat gebruiken en elke klant weer anders is. In deze vorm is het van belang niet de kaders uit te spellen, maar zoals de geïnterviewde benoemde met name de cursisten het diepe ingooien, om daaromheen theoretische kaders te scheppen. Na deze opmerkingen, wilde de geïnterviewde wel benadrukken dat deze methode wellicht lastiger is voor mensen van een andere opleidingsachtergrond en die de stof nog niet eerder hebben behandeld (zie bijlage C C&G).
Praktijkgerichtheid	‘Niet de stof letterlijk uit de reader te behandelen’ (zie bijlage C C&G). ‘lastig om praktijkgericht te maken, omdat er zo veel verschillende branches zijn’ (zie bijlage B C&G). ‘fitnessbranche makkelijker toepasbaar, lastig voor andere branches’ (zie bijlage B C&G).	De geïnterviewde vond het vanwege zijn coaching achtergrond, de cursus een goede opfriscursus. Want hij vond dat je vaak in het vak vast komt te zitten in een bepaalde werkstijl en dan vond hij dit een mooie opfriscursus. Hij vond de praktijk van de cursus realistisch met wat er in de praktijk gebeurde (zie bijlage F C&G). De geïnterviewde vond qua praktijkgericht dat er door de online opzet van de cursus er niet genoeg kans was om te oefenen met de lesstof (zie bijlage E C&G). Wat betreft de meerwaarde voor de praktijk, benoemde de cursist dat als hij er zelf mee bezig gaat en het echt gaat doen in de praktijk. Dat hij dan echt veel gaat leren, dit was volgens de geïnterviewde een mooie basis om mee te beginnen. Eerst ging hij het zelf proberen en dan pas voor de praktijk gebruiken (zie bijlage D C&G). De geïnterviewde vond dat bij de cursus C&G nog niet voldoende handvaten bood voor de praktijk, en ze was van mening dat een extra lesdag sterk zou bijdragen aan de kwaliteit van de cursus. Want coachen is volgens haar voor veel mensen een valkuil (zie bijlage C C&G). Wat betreft de praktijkgerichtheid, vond hij dat vanwege de online cursus wat moeilijker na te leven was. Dit omdat je bij Zoom (programma voor doen online cursus) in aparte kamers komt, en alleen op aanvraag bij de docent vragen kunt stellen en omdat de groep wat groter was, het lastig

		was om met iedereen de opdrachten te evalueren. Daarom had hij een voorkeur voor een fysieke les, omdat dan de docent kan meeluisteren en af en toe kan meeluisteren. Met een grote groep was het volgens hem bij de online situatie moeilijk om iedereen de ruimte te geven om met de praktijk bezig te gaan. Hij vond dat het een hele boel lesstof was, en dat hij soms nog met het ene onderdeel bezig was en dan het volgende onderdeel aan bod kwam (zie bijlage D C&G). De praktijkgerichtheid vond de cursist een ingewikkeld aspect door de diversiteit aan branches waar de lesstof toegepast kan worden. Voor de fitnessbranche vond de geïnterviewde de lesstof gemakkelijk toepasbaar (zie bijlage B C&G). Op het gebied van de opleidingsvisie praktijkgerichtheid (leerstof wordt overgedragen middels werkvormen en casuïstiek), gaf de geïnterviewde aan dat in hoeverre deze praktijkgerichtheid terugkomt, sterk afhankelijk is van de gene die les geeft aan de groep cursisten op dat moment. In haar eigen beleving had ze een docent die voldoende praktijkvoorbeelden aandroeg en zelf ook de nodige praktijkervaring had (zie bijlage A C&G). De geïnterviewde benoemde dat ze mensen meer voordeel zouden halen uit als ze bijvoorbeeld gelijk met een probleem aan de slag gaan, en dan later theorie onderbouwt kan worden om probleem die behandeld is te behandelen. Zo leren cursisten van fouten aan de hand van de theorie. Hierbij worden problemen bijvoorbeeld in rollenspellen gesimuleerd. Zo benoemde de cursist als voorbeeld dat er rollenspellen worden gespeeld met iemand die bijvoorbeeld intrinsiek gemotiveerd wil geraken. Hier kunnen cursisten het diepe ingegooid worden en wordt zoals ze eerder benoemd theorie gebruikt om de oplossing van problemen te onderbouwen. Zo kunnen cursisten die vastlopen bij een simulatie, geholpen worden die aan de hand van de theorie de situaties bespreken. Dit brengt volgens de geïnterviewde dynamiek aan in de cursus. Zo kan er beide kanten op gereedeneerd worden met de theorie en praktijk (zie bijlage C C&G).
--	--	--

Bijlage 8: codering deelvraag 4 (Coachen en Gedragsverandering)

In de tabel wordt naar de bijlages verwezen waar de samenvattingen van de afgenomen interviews staan (zie bijlage 6: samenvattingen diepte-interviews).

Codes	Quotes	Parafrasering
Syllabus/reader van C&G	‘de hoeveelheid boekreferenties was ook erg prettig, kans om de materie verder te lezen’ (zie bijlage D C&G).	De geïnterviewde had het liefste de reader op papier gekregen. Zo had hij ondertussen de gelegenheid gehad om aantekeningen te maken. Zodat deze gebruikt konden worden bij praktijkoefeningen (zie bijlage E C&G). Met de reader had je volgens de geïnterviewde een goede basis en met de boekreferenties had je mooi zijtakken (zie bijlage D C&G). De reader was hier een waardevol naslagwerk, zodat die alles thuis nog kon nalezen (zie bijlage D C&G). De geïnterviewde gaf aan zelf weinig met de reader gedaan te hebben, maar ze zich kon voorstellen dat de reader zinvol is voor cursisten die de lesstof lastig vinden (zie bijlage A C&G). Hij gaf aan de reader bruikbaar te vinden. De reader wordt nog vaak teruggelezen, bepaalde onderdelen die je meteen kunt toepassen nam je volgens hem vaak zelf de cursus Stress –en slaapmanagement ook gevolgd (zie bijlage B C&G). De geïnterviewde benoemde dat de reader van Coachen en Gedragsverandering zinvol was, staat veel in wat als naslagwerk gebruikt kan worden in de toekomst (zie bijlage C C&G).
Aanvullingen voor C&G	‘Van te voren nadenken over een gesprek en niet zomaar vragen stellen, omdat je open vragen moet stellen’ (zie bijlage F C&G). ‘als je echt mee gaat werken (met de praktijk), dat je veel meer baat hebt bij het in het diepe gegooid worden’ (zie bijlage C C&G).	De geïnterviewde vond de lesstof misschien iets te uitgebreid voor 2 dagen en zou het niet verkeerd vinden als er een derde lesdag aan vast geplakt zou worden. Ook zou voor hem een terugkomdag over bijvoorbeeld anderhalve maand niet misstaan. Zodat cursisten met elkaar kunnen bespreken of het geleerde al toegepast is en misschien nog een stuk verdieping, middels verdieping (intervisie/supervisie) (zie bijlage F C&G). Ook zou volgens de cursist bijvoorbeeld het opsplitsen van de cursus in een basis en een cursus voor gevorderde mooi zijn en als dit niet mogelijk is zou een derde lesdag mooi zijn. Ook zou een basiscursus Psychologie: waar gedrag vandaan komt, ook een mooie aanvulling zijn volgens de geïnterviewde (zie bijlage F C&G).

		De geïnterviewde vond dat de cursus enigszins voldoende handvaten bood voor de praktijk, hij benadrukte wel het tijdgebrek, dat je veel mist als die 2 lesdagen zo snel gaan. Een extra halve dag zou volgens de geïnterviewde niet misstaan. Wat datgene wat ze aanbieden was volgens de cursist goed, alleen dus een halve dag extra zou mooi zijn (zie bijlage E C&G). Als iets wat de cursist gemist had, vond hij dat er voor de 1^e lesdag iets moest zijn wat die thuis kon voorbereiden. Een soort van voorbereidingsopdracht om later in de les mee aan de slag te gaan. Bijvoorbeeld: Maak een coaching gesprek en bereid het voor jezelf voor, hoe een persoon nu een coach gesprek zou voeren. Hier kan dan in de les feedback op gegeven worden. Hij vond ook dat de docent wel mocht verwachten van zijn/haar cursisten dat men inleest en voorbereidt van te voren (zie bijlage F C&G). Als onderdelen waar te weinig aandacht aan werd besteed, benoemde hij dat hij een stukje had gemist met betrekking tot het voorbereiden van een intakegesprek. Hierin vond hij het belangrijk dat men leerde dat ze voor een gesprek het doel van een intake leren bepalen, willen ze bijvoorbeeld informatie inwinnen, willen ze het gesprek een bepaalde kant opsturen, wil je zijn/haar intrinsieke motivatie vinden of heeft de persoon een duwtje in de rug nodig? Zodat je volgens de cursist van alles weet over de achtergrond van je klant, zodat je hem zo goed mogelijk kunt begeleiden (zie bijlage F C&G). De geïnterviewde vond dat de stof uit de cursus een toegevoegde waarde had, alleen hij had liever gehad dat het allemaal wat minder snel ging. Hij vond het een heleboel informatie in 2 dagen gestopt, best veel volgens de geïnterviewde om onder de knie te krijgen. Een extra lesdag zou volgens hem nuttig zijn (zie bijlage E C&G). De geïnterviewde gaf aan dat hij het idee had dat de docent zelf meer gelegenheid kreeg tot pauze dan de cursisten zelf, vanwege de breakout rooms van Zoom. Hij had zelf een voorkeur voor kleine pauzes die op zijn minst een kwartier duren, om zo alle leerstof te verwerken en de grote pauzes wat langer dan een half uur (zie bijlage E C&G). Als de cursus fysiek in plaats van online, dan zou je volgens de geïnterviewde meer kans
--	--	--

		hebben op een pauze van de lesstof. Hij benoemde dat hij vond dat er te weinig pauze was. Als hij zou oefenen met de lesstof, vind hij ook een voordeel aan het fysiek volgen van de les dat je in groepjes of tweetallen kunt oefenen of discussies kunt voeren (zie bijlage E C&G). De suggestie voor het gebruik van een acteur bij rollenspellen, vond de geïnterviewde dat dit sterk afhankelijk is van het niveau van de groep. Is het groep die moeilijk heeft met de lesstof, dan is het een eventuele mogelijkheid om een acteur te regelen voor dit soort lessen. Ze voegde hier aan toe dat ze erg tevreden was over het niveau van de docenten van Start2Move. Een acteur zou hierbij een goede aanvulling zijn op een docent met weinig ervaring (zie bijlage A C&G). De geïnterviewde gaf aan dat het aanbod van de cursussen (de frequentie), locatie en het aanbod online nog tekort schoten. Ze raadde aan voor cursisten die het Leefstijlcoach PRO pakket volgen, om eerste alle andere opleidingen/cursussen te volgen. Zodat Coachen en Gedragsverandering makkelijker te volgen/begrijpen is. Wel was het heel waardevol voor de geïnterviewde dat alle cursussen en opleidingen uit het pakket aan elkaar knoopte. Wel vond ze dat de lesdagen qua data ver uit elkaar lagen, was er voor kan zorgen dat er voldoende overlap tussen de opleidingen en cursussen behouden kan blijven (zie bijlage A C&G). De geïnterviewde vond het belangrijk je te blijven ontwikkelen als professional, daarom was de cursist wel een aanhanger van het organiseren van intervisie/supervisie bijeenkomsten voor de cursus. Dan heb je als cursist de kans om mensen te spreken die veel ervaring hebben. Deze dagen kunnen onder begeleiding van experts van Start2Move op dit gebied. Ze ziet het als een goede opfrisser, en ook vond de geïnterviewde het goed om zo de vinger aan de pols te houden wat betreft de kwaliteit van coaching. Want volgens haar zijn er ook genoeg slechte coaches in de wereld, om zo kwalitatief goede coaches aan te leveren. Deze intervisie/supervisie kon volgens haar prima online. Deze intervisie/supervisedagen gebeuren ook veel in de muzikwereld (zie bijlage C C&G). Wat betreft de docent vond de geïnterviewde hem duidelijk en gaf hij mooie
--	--	---

		praktijkvoorbeelden en was hij groot fan van de boekreferenties (zie bijlage D C&G). Het Transtheoretische model was niet optimaal blijven hangen, de geïnterviewde benoemde dat het daarom belangrijk is dit soort stof praktisch te maken (zie bijlage D C&G). De geïnterviewde vond wel dat een derde dag aan de twee cursusdagen vast plakken geen kwaad kon, en dan kon je eventueel de informatie meer spreiden en eventueel nog toevoegen (zie bijlage D C&G). Als tips en tops voor het doceren van de lesstof over gedragsverandering is de cursus Coachen en Gedragsverandering, gaf de geïnterviewde als top dat er een zeer goede docent was bij de cursus die met mooie voorbeelden kwam. Ze gaf als tip aan om de cursus op meer locaties aan te bieden en op meerdere dagen. Vanwege haar woonplek, was niet elke lesdag even gemakkelijk bereikbaar voor de geïnterviewde. Ook vond ze dat deze cursus veel meer online aangeboden mocht worden (zie bijlage A C&G). Het is een cursus voor een goede stevige basis. De manier van communiceren bij een intake was volgens hem nog een lastigste. Hij vond een extra lesdag verplicht een lastig aspect, je kunt mensen dit niet verplichten. Een optionele niet verplichte lesdag zou volgende de geïnterviewde misschien een mooie aanvulling zou zijn. Dit omdat de noodzaak voor extra lesstof per persoon verschilt. Cursisten hebben daar misschien geen zin in. Deze optionele terugkomdag zou volgens de geïnterviewde nuttig zijn. Hier zouden volgens hem cursisten zaken kunnen herhalen nog extra met casussen kunnen oefenen en nog en nog kunnen leren van andere cursisten die wellicht als zaken hebben opgestoken sinds de cursus. Hij vond de vergelijking met een personal trainer day terecht, zo krijgen mensen nog een klein beetje theorie, hebben ze kans op netwerken en kunnen casussen op andere manieren erin gebracht worden (zie bijlage B C&G). Als tips en tops wat betreft de cursus van Start2Move en de uitleg benoemde ze dat de docent zich goed voorbereid, maar dat de cursist zelf heel sterk merkte dat de docent zelf nog weinig praktijkervaring had. Zo merkte de cursist zelf niet dat er sprake was van: 'spreken en werken vanuit de praktijk'. Voor haar is dit wel een vereiste voor een docent van
--	--	--

		Start2Move, dit zorgde er voor haar voor dat ze niet genoeg bevredigende antwoorden kreeg op de vragen die ze stelde. Ze vond daarbij wel dat de basis heel goed stond qua modellen en de manier van coachen en was er voldoende theoretische achtergrond. Echter, benoemde de cursist nog wel dat om alles van de cursus vorm te willen geven, 2 dagen wel kort was. Ze kwam zelf vrij vermoeid terug van het volgen van de cursus gaf ze aan. Ze vond het daarbij moeilijk om vanwege haar opleidingsachtergrond de lesstof uitdagend te vinden en was soms best saai (zie bijlage C C&G). Als aanvullingen op de cursus vond ze het stukje zelfinzicht waarbij testjes als de BIG FIVE werden gebruikt om inzicht te verkrijgen in de persoonlijkheid en voorkeuren van cursisten erg waardevol, en dit mocht volgens haar nog wel meer terugkomen en de geïnterviewde raadde ook aan om dit voor de eerste of tweede lesdag al te doen (een vragenlijst invullen). Hierbij raadde ze zelf de DISC en de hoeden van Bono aan als aanvullende vragenlijst die gebruikt kunnen worden om inzicht te creëren voor de cursisten. Het voordeel van de hoeden van Bono was volgens de geïnterviewde voor de toekomstige trainer heel behulpzaam, zo weet je bijvoorbeeld wat te doen als een klant agressie bij jou opwekt en als de klant zelf agressief is. De DISC is met name gebaseerd op deze patronen. De geïnterviewde vond het belangrijk om dat voor het oefenen van een gesprekstechniek als de DROP-structuur, dit niet voor het gesprek al helemaal voorgekauwd zou moeten zijn. Hier is er dan een kans dat mensen gewoon een lijstje gaan afwerken. Het gaat haar meer om hoe coach je nou op gedragsverandering. Zoals ze benoemde, vorm een kader van modellen en laten mensen die gebruiken, zonder dat ze van te voren weten welk model ze specifiek moeten gebruiken. Ze gaf aan in de praktijk dat klanten er ook doorheen prikken als je als het ware een bandje afspeelt (zie bijlage C C&G). De cursist haalde aan dat met voorbeelden die gebruikt werden vaak Erik Scherder werd aangehaald, ze had graag wat meer diversiteit gezien in voorbeelden. Zoals bekende psychologen bij onderwerpen als depressies en burn-out (zie bijlage C C&G). De geïnterviewde was ook een groot voorstander van thuis bijvoorbeeld voor de
--	--	---

		cursus al bepaalde testen in te vullen. De geïnterviewde benoemde voor haar ook het belang van het stukje bewustwording over waarom je bepaalde tools gebruikt en doet wat je doet. Dit creëert ook bewustwording bij de klant, als dit er niet is er ook minder vertrouwen (zie bijlage C C&G). Het is volgens de cursist belangrijk om dit stuk bewustwording te hebben om de tools uiteindelijk te kunnen internaliseren. Als je zelf als coach het reflectieproces hebt doorlopen, dan kun je dat ook meegeven aan de cliënt. Alles wat je biedt ligt een soort van in het verlengde van jezelf, dit stuk is volgens de geïnterviewde belangrijk. Als coach ga je al empathisch luisteren, als jezelf het reflectieproces hebt doorlopen dan kun je dat ook meegeven aan de cliënt (zie bijlage C C&G). Wat betreft de hoeveelheid lesstof vroeg de geïnterviewde zich of dit überhaupt allemaal in de 2 lesdagen paste. Een extra lesdag zou voor haar geen probleem zijn. Ze benoemde ook dat je minder 'gefrituurd' terugkomt van een lesdag waarbij je interactiever bent geweest. Ze benoemde dat ze dit ook bij Fitnesstrainer zo ervoer. Hier kan je je dan ook mentaal opleveren, een inspirerende werkvorm leverde volgens de geïnterviewde meer energie op (zie bijlage C C&G).
Begrijpen		De geïnterviewde gaf aan deel van de uitgelegde theorie maar te begrijpen, dit kwam met name omdat hij vond dat er te veel theorie achter elkaar werd gegeven. Hij vond zelf dat hij het idee had dat de docent niet doorhad dat hij gedurende het praktijkgedeelte in breakout rooms meer pauze had dan de cursisten zelf (zie bijlage E C&G). De geïnterviewde begreep alle leerstof, maar hij kon zich voorstellen dat mensen die nog niet eerder coaching gesprekken gehad hadden, dat er dan best een hoop aan informatie op een persoon afkomt. Als jij bijvoorbeeld nog nooit gehoord had van LSD, dan komt er voor die persoon heel veel informatie op ze af (zie bijlage F C&G).

Bijlage 9: codering deelvraag 5 (Coachen en Gedragsverandering)

In de tabel wordt naar de bijlages verwezen waar de samenvattingen van de afgenomen interviews staan (zie bijlage 6: samenvattingen diepte-interviews).

Codes	Quotes	Parafraseringen
Oefenen met de lesstof	‘Manier van communiceren toe te passen is wel lastig, heb ik zelf meer ervaring mee’ (zie bijlage B C&G). ‘Een werkvorm moet uitvoerend zijn in plaats van reflecterend’ (zie bijlage C C&G). ‘Er kan iets meer interactie kan plaatsvinden’ (zie bijlage E C&G).	Manieren van oefenen die voor de geïnterviewde een voorkeur hadden was eerst een theorie over gesprekstechnieken en dan gaan toepassen in groepjes of 1-op-1. Hij vond het stuk theorie met name belangrijk, omdat als je helemaal leeg aan de cursus begint, het anders te lastig is om de lesstof te plaatsen in de praktijk. Zo krijgen de cursisten ook een kans in een veilige omgeving met elkaar te kunnen oefenen en elkaar feedback te kunnen geven. Dit bereidde volgens de geïnterviewde cursisten optimaal voor op de praktijk, waar het belangrijk is om je klant fatsoenlijk te woord te kunnen staan (zie bijlage F C&G). Vooraf ook oefenen in de praktijk hierbij is uiteindelijk het belangrijkste. Hij vond dat de manier van intake goed terugkwam in de cursus (zie bijlage B C&G). Op het gebied van het oefenen zou de cursist er geen moeite mee hebben als: mensen die wat minder ervaring hebben wat meer oefenen, dan mensen die al wat meer ervaring hebben. Want hij kon zich goed voorstellen dat mensen die het voor het eerste doen het spannend vinden en juist nu in de veilige omgeving een kans behoren te horen krijgen om te kunnen oefenen. Want juist dan hebben de klanten de kans om fouten te maken en dit zal volgens de geïnterviewde zijn vruchten afwerpen in de praktijk (zie bijlage F C&G). De geïnterviewde had graag willen oefenen met meer intakesituaties. Ze gaf aan dat ze het idee had dat de medecursisten bij haar de opdracht niet helemaal duidelijk hadden, hierdoor ging een stuk oefenen verloren (zie bijlage C C&G). Als tips voor de uitleg van de lesstof vond hij dat het heel duidelijk werd uitgelegd en als tip had hij liever wat meer interactie gezien, dit had volgens hem ook gedeeltelijk te maken met het online doen van de cursus. Hij had graag kans gehad op meer interactie met elkaar. Het enige wat de cursist zelf

		meer had willen oefenen is de lesstof in de praktijk (zie bijlage E C&G).
Toepasbaarheid		De geïnterviewde vond dat de aangeboden theorieën en tools uit de cursus inzicht gaf in zaken die ze zelf in haar eigen werk ook terug zag. Met name vond ze dat de geleerde gesprekstechnieken, zoals LSD, motiverende en oplossingsgerichte gespreksvoering bijdroegen aan haar ontwikkeling met betrekking tot gespreksvoering. Zo kreeg ze inzicht in de gesprekstechnieken die er zijn, in plaats van zomaar vragen vuren (zie bijlage A C&G). Het praktische gedeelte is volgens de cursist niet helemaal voldoende teruggekomen, de uitleg van de lesstof zorgde er bij de cursist voor dat ze bijvoorbeeld niet zou weten wat ze zou moeten doen als er buiten de lijnen van een model wordt gekrast (zie bijlage C C&G). De geïnterviewde vond de meest waardevolle theorieën en tools van de cursus met name het trainen van wilskracht/impulscontrole en de bewustwording van gedrag. Ook had de gespreksvoering voor haar een grote meerwaarde. Zelf gaf ik als interviewer aan dat ik het bijzonder vond dat terugval bij haar als nummer 11 stond (als laatste op de schaal van meerwaarde), hier zei ze dat het voldoende aan bod was gekomen in andere cursussen/opleidingen die ze had gevolgd. Andere onderdelen waren volgens de geïnterviewde uitvoerig genoeg besproken. Daarnaast gaf ze aan alle cursussen en opleidingen van het pakket Leefstijlcoach PRO van Start2Move goed aan elkaar geknoopt waren en dus een goede link legde. Ze zag zelf erg goed de link in deze cursus en ook bij de andere cursussen/opleidingen naar de praktijk (zie bijlage A C&G).

Bijlage 10: codering deelvraag 6 (Coachen en Gedragsverandering)

In de tabel wordt naar de bijlages verwezen waar de samenvattingen van de afgenomen interviews staan (zie bijlage 6: samenvattingen diepte-interviews).

Codes	Quotes	Parafraseringen
Theorieën en tools voor leefstijlcoaches/personal trainers en coaches.	‘Je kunt niet iemand coachen waar je geen vertrouwensband mee hebt opgebouwd’ (zie bijlage F C&G). ‘Daar valt en staat alles mee (vertrouwensband)’ (zie bijlage F C&G).	Als tool die ze zelf gebruikte was peer to peer coaching, waarbij je van elkaar leert. Ze zat zelf in de muziekwereld en daarin hebben muziekdocenten grote handelingsverlegenheid. Ze merkte dat het heel erg helpt als docenten zoeken naar het ‘pleasure gebied’ van de leerlingen op het gebied van muziek. Ze benadrukte hierbij dat het ook belangrijk is om te achterhalen waarom bepaalde leerlingen niet over de drempel heen willen (van bijvoorbeeld niet willen zingen). De geïnterviewde vond dat je samen met de leerling op zoek moet gaan naar een passie en wat dan de muzikale drijfveer is van deze leerling. Handvatten waardoor ze bepaalde zaken uit zichzelf kunnen halen. Ze probeert hierin in kleine werkvormen waar een leerling geen muzikale achtergrond voor nodig heeft, om ze zo over de drempel te helpen. Ze probeert een gelijkwaardige situatie te creëren met stappen die behapbaar zijn voor de leerling en die passen bij hun eigen motivatie. Zoals het ook is bij het volgen van een trainingsregime en afvallen. Deze methode noemen ze ook wel co-teaching, als het ware samen lesgeven met de leerling. Ze laat hierin de leerling zelf de leiding nemen (zie bijlage C C&G). De geïnterviewde vindt in zijn eigen begeleidingstrajecten het stilstaan bij je eigen gedrag heel belangrijk. Het spiegelen naar jou gedrag, en met name dat de klant inziet dat hij hem/haar helpt voor zichzelf en voor de klant. Dat de klant het idee heeft dat het van twee kanten komt.

		Een soort van gelijkwaardige relatie tussen de klant en coach (zie bijlage E C&G). De geïnterviewde had met name opdrachten meegegeven over wat er goed gaat en minder goed gaat en probeerde hij terugval voorkomen met bepaalde opdrachten. Andere technieken moet hij zelf nog voor gaan zitten, om zo zijn eigen manier van werken te vinden. Hij gebruikte daarnaast ook SMART doelen in de praktijk (zie bijlage E C&G). De grootste meerwaarde van de cursus was voor de geïnterviewde met name de nieuwe frisse kijk op de informatie, omdat je snel in je eigen werkstijl gaat zitten (zie bijlage F C&G). De geïnterviewde gaf zelf begeleiding mensen met obesitas die graag hun leefstijl en bijbehorende gedrag wilde veranderen, hij vond het wel van belang dat hij ze geen leefstijl oplegt. Maar het juist aanpast naar hoe zij willen leven. Daarnaast gaf hij begeleiding en groepstraining aan jongeren met ADHD en autisme. Hij had daarvoor in het bedrijfsleven gecoacht. Hij vond het fijn om dit rugzakje te hebben, er zag zichzelf meer als coach dan echt een leefstijlcoach. Wat hij met name heel belangrijk vond in een klant-coachrelatie en hij had gemist in de cursus was de vertrouwensband opbouwen. Als die er volgens hem niet is, dan heeft coachen geen zin. Iemand neemt pas echt zaken van je aan als die band, dan zal een klant meer in je geloven en dan zal het ook echt binnenkomen bij de klant. Hij schepte deze vertrouwensband door: uitleggen wie hij als persoon is en gelijk open neergooien dat coaching van 2 kanten komt. Je moet vertrouwen hebben in elkaar en
--	--	--

		dat hij benadrukt dat alles wat besproken wordt tussen hen blijft (zie bijlage F C&G). De geïnterviewde vond het belangrijk dat coaches werd meegegeven dat als ze beseffen dat zij iemand niet kunnen helpen, ze hem/haar doorverwijzen naar iemand die hen wel kan helpen. Hij vindt het belangrijk dat men ook leert nee te zeggen. Hij benoemde als voorbeeld ook: Dat het zelf geen zin heeft om iemand te coachen die er nog niet aan toe is. Bijvoorbeeld iemand die door een huisarts is doorgestuurd, maar eigenlijk niet wil. Het dan geen zin heeft om daar heel vele tijd en energie in te steken als het niks oplost niks. De geïnterviewde was niet bang om nee te zeggen tegen een klant. Hier kwam hij wel bij het dilemma in de fitnessbranche, waar bepaalde trainers mensen wel gewoon aannemen die ze eigenlijk niet kunnen helpen, maar het wel als hun kostwinning zien. Uiteindelijk had volgens de geïnterviewde het nee zeggen wel een meerwaarde. Hierdoor kreeg zijn bedrijf een beter imago, omdat mensen dan inzagen dat hij oprecht het beste voor heeft met zijn klanten als hij eerlijk durft toe te geven dat hij ze niet kan helpen (zie bijlage F C&G). De geïnterviewde gaf aan dat hij probeert bij een intake zich eerst netjes voor te stellen aan de klant en dan vervolgens samen het doel te gaan bepalen en daarbij middels technieken als LSD te achterhalen of hij een geschikt persoon is voor het traject. Hij was er van overtuigd dat dit bijdraagt aan het scheppen van een vertrouwensband (zie bijlage F C&G). De geïnterviewde gebruikte zelf ook psychologie in zijn coach gesprekken. Met name Positieve
--	--	---

		Psychologie werd door hem veel gebruikt. Hij gebruikt de psychologie dan vaak voor het aandragen van stukjes informatie aan de klant en probeert hij ook voor klanten te benoemen waarom wil je dit gedrag anders en doe je toch dit. Hij probeert de achterliggende motieven van klanten voor hun gedrag te vinden (zie bijlage F C&G). De geïnterviewde gaf aan dat ze zichzelf een 7 zou geven als het ging om in hoeverre ze in staat was om gedrag te veranderen in de praktijk. Ze vond zelf dat Start2Move voldoende handvaten bood op het gebied van gedragsverandering, alleen dat er vooral meer praktijkervaring nodig is om echt gedrag van klanten te gaan veranderen (zie bijlage A C&G).
--	--	---

Bijlage 11: Competenties met theorieën en tools FB en C&G

Coachen en Gedragsverandering

- Kennis over de basis van de psychologie, gedrag, emoties en motivatie.

De cursisten leren ten eerste de basis van het gedrag, en uit welke perspectieven van de psychologie gedrag verklaard kan worden. Ten eerste de basis van gedragsverandering, het gedrag zelf. In de cursus C&G wordt gedrag als volgt omschreven: ‘‘acties en reacties van een persoon in relatie tot de omgeving’’(Goettsch, 2019, p. 23). Daarbij leren de cursisten de basis van de psychologie en uit welke van deze verschillende perspectieven gedrag verklaard kan worden en hoe deze beïnvloed kunnen worden. De verschillende perspectieven zijn; het biologische (neurologie), fysiologische (hormoonstelsel), genetische (DNA), evolutionaire (Evolutietheorie), cognitieve (aandacht –en kennisverwerking van mensen), persoonlijkheid (persoonlijkheidskenmerken) en sociaal-cultureel (sociale context) perspectief (Goettsch, 2019). Psychologie en gedrag is holistisch en alle genoemde factoren zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het perspectief dat veel gebruikt wordt bij de cursus is het cognitieve perspectief. Een coach richt zich namelijk op het denken, de kennis en het leren van de klant. Belangrijk is wel om te onthouden dat in de praktijk dat gedrag van een mens een complex samenspel is tussen het brein, de sociale invloeden en de eigen persoonlijkheid. Daarom moet een coach wel rekening houden met de andere perspectieven (Goettsch, 2018). Omdat het belang van het cognitieve perspectief onderschreven wordt, worden belangrijke cognitieve effecten als een bias, cognitieve dissonantie, placebo/nocebo en selffulfilling prophecy ook besproken in de cursus. Ook wordt het persoonlijkheidsperspectief onder de loep genomen. Hierbij leren de cursisten over de persoonlijkheidstyperingen (BIG FIVE en HEXACO) en vullen ze zelf een persoonlijkheidsvragenlijst in. Tot vullen ze de cursisten de VIA (values in action)-vragenlijst die ze ingevuld hebben. Waar ze op lesdag twee discussiëren hoe hun sterkste eigenschappen ingezet kunnen worden in hun leven en op het gebied van coaching.

Naast de basis van gedrag leren cursisten ook over emoties en motivatie. Hierbij maken ze kennis met de ABC van de zelfdeterminatietheorie en de niveaus van motivatie. Zo bedenken cursisten hoe autonomie, binding en competentie gestimuleerd kan worden in een coaching traject. Hierbij wordt er tijdens de cursus besproken hoe cursisten klanten naar een hoger niveau van motivatie kunnen tillen. Later in dit hoofdstuk wordt er meer aandacht besteed aan de zelf-determinatietheorie. Gedrag wordt onder andere gedreven door motivatie van een persoon, het zenuwstelsel, het endocriene systeem en ons beloningssysteem (Goettsch, 2019). Start2Move beschrijft motivatie als datgene wat ons gedrag drijft (Goettsch, 2019). De cursisten leren dat bepaalde hersengebieden zoals de amygdala en prefrontale cortex ons gedrag aandrijven. Met de BIS/BAS theorie wordt een illustratie gegeven van onze beloningssystemen die gedrag aandrijven. De BIS/BAS theorie van Gray, die is gebaseerd op het ervaren van plezier/opzoeken van genot en het vermijden van pijn. BIS staat voor Behaviour Inhibition System, het gedragsvermijdingssysteem en BAS; Behaviour Approach System. Dit staat voor het gedragsbenaderingssysteem. Naast deze concepten die gedrag beïnvloeden, is emotie ook een belangrijke drijfveer van ons gedrag. Gedrag een complex samenspel is van onder andere biologische en psychologische invloeden. Hierbij leren ze dat er zes basisemoties zijn en emoties uit cognitieve, fysieke, een subjectieve beleving en uitdrukking van gedrag bestaan (Goettsch, 2019) Er bestaan negatieve en positieve emoties bestaan, waarbij de negatieve emoties gericht zijn op het vechten –en vluchtgedrag van een mens. Positieve emoties worden uitgeweid vanuit de verbreed –en bouwtheorie van Barbara Frederickson (Goettsch, 2019). Hier wordt de cursisten de vraag gesteld hoe ze welbevinden en veerkracht kunnen stimuleren bij klanten. Tot slot wordt aan de kant van het spectrum van negatieve emoties aandacht besteed aan vechten –en vluchtgedrag en dat je klanten kunt helpen negatieve emoties te uiten, zodat negatieve emoties ook als brandstof gebruikt kunnen worden (Goettsch, 2019).

- Kennis over factoren die gezondheidsgedrag beïnvloeden

Demografische (bijvoorbeeld opleiding), biologische (etniciteit), gedrag en vaardigheden (wat deed je als kind, activiteiten), sociale en culturele (familie en vrienden), Omgeving (klimaat, verkeer, faciliteiten) en activiteiten (waargenomen inspanning) zijn factoren die gezondheidsgedrag van een persoon kunnen beïnvloeden. De cursisten leren wat het invloed kan zijn van deze factoren op iemand zijn gezondheidsgedrag.

- Wat het inhoudt om een coach te zijn.

Coachen is een begeleidingsproces waarbij een coach, de klant/cliënt helpt in zijn/haar ontwikkeling om een zo specifiek doel of gewenste situatie te behalen. Dit door middel van begeleiding, training en advies. Dit kan bijvoorbeeld vijf kilo afvallen zijn of juist meer mentale rust creëren. Coachen berust op het idee dat mensen kunnen leren en veranderen (Goettsch, 2019). De C&G cursisten leren met name over de vaardigheden die een goede coach heeft, de wisselwerking tussen de coach en de klant en het effect van coaching.

- Kennis over gedragsverandering en gedragsveranderingsmodellen.

De gedragsveranderingsmodellen zijn een belangrijk onderdeel, aangezien ze deelvraag 2 van het onderzoek beantwoorden. De cursisten leren hoe ze gedrag kunnen veranderen en dat de gedragsveranderingsmodellen daarin een rol kunnen spelen. De theorie van gepland gedrag/ASE, de zelf-determinatietheorie en het Transtheoretische model (TTM). Bij het TTM wordt er met name aandacht besteed aan de Stages of Change van het model, de beslissingsbalans, zelf-effectiviteit en het inzetten van de Stages of Change voor het maken van een leefstijlscan. Ook komt de verwachtingstheorie van Vroom en de niveaus van motivatie van de zelf-determinatietheorie aan bod.

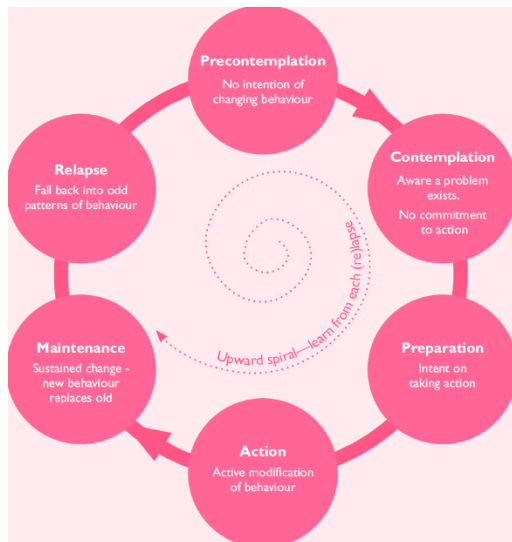
Ten eerste, de zelf-determinatietheorie. Oftewel de zelfbeschikkingstheorie. Is een welbekende en leidende theorie over motivatie en gedrag (Goettsch, 2019). Na jarenlange studies naar intrinsieke motivatie, kwamen de wetenschappers Edward Deci en Richard Ryan tot de conclusie dat er een aantal psychologische basisbehoeften zijn waar mensen aan moeten voldoen om tot effectief psychologisch functioneren te komen (Deci & Ryan, 2008). De drie psychologische basisbehoeften zijn autonomie, verbondenheid (binding) en competentie. Autonomie slaat op de mate waarin iemand zelfstandig kan functioneren en zelfbeschikking heeft: is de persoon bijvoorbeeld zelf in staat om te bepalen of hij/zij gezond eet of fitnest. De tweede basisbehoefte is sociale verbondenheid (binding); dit is de mate waarin een persoon contact met andere mensen ervaart. Wordt de klant bijvoorbeeld emotioneel ondersteunt of voelt hij/zij zich alleen. De derde basisbehoefte is competentie, is iemand bijvoorbeeld in staat om de squat goed uit te voeren (Goettsch, 2019). Naast de theorie omtrent basisbehoeften hebben Deci en Ryan bestaat de zelf-determinatietheorie uit nog een aantal ‘minitheorieën’. De belangrijkste die ook in de cursus aan bod komt is de ‘organisimic integration theory’ (OIT) waarin Deci en Ryan de verschillende vormen van extrinsieke motivatie en de contextuele factoren detailleren die het reguleren van gedrag hinderen of promoten. De verschillende vormen van motivatie zijn (Goettsch, 2019; Deci & Ryan, 2000).

- Amotivatie: mensen hebben geen intentie om actie te ondernemen.
- Externe regulatie (eerste vorm van extrinsieke motivatie); als ik ga sporten krijg ik een compliment van mijn partner.
- Zelf opgenomen motivatie; mensen gaan bijvoorbeeld gezond eten om een schuldgevoel of schaamte te voorkomen.
- Zelf geïdentificeerd: de waarde van het resultaat.
- Geïntegreerde regulatie: het doel past bij de motivatie van de persoon.
- Intrinsieke motivatie: plezier, bevrediging.

De cursisten leren hoe autonomie, binding en competentie gestimuleerd kunnen worden in een coaching traject en hoe intrinsieke motivatie gestimuleerd kan worden. Bovendien leren ze te herkennen welke vorm van motivatie de klant heeft. De tweede theorie die behandeld wordt is de theorie van gepland gedrag/ASE, aangezien het ASE-model veel overlap heeft met dit model, is deze voor het gemak in de survey opgenomen als het ASE/de theorie van gepland gedrag. De theorie van gepland gedrag/ASE is een extensie van 'the theory of reasoned action', die ook van Ajzen is. Het is ook een bouwsteen van het ASE-model. In de theorie van gepland gedrag staat intentie van gedrag centraal. Intenties zijn indicaties van hoe hard iemand zijn best wil doen om een bepaalde gedraging uit te voeren. De algemene regel is hoe sterker de intentie, hoe groter de kans is dat iemand een gedraging gaat uitvoeren (Ajzen, 1991). Het is van belang om te benoemen dat een gedragsintentie zijn uitdrukking alleen kan vinden in gedrag, als het betreffende gedrag onder vrijwillige controle staat (dus of een persoon kan kiezen om gedrag wel of niet uit te voeren). De intentie volgt uit drie factoren: de attitude (gedragsovertuiging), de subjectieve norm (de omgeving) en perceived behavioural control (ook wel zelf-effectiviteit). Deze drie determinanten bepalen de intentie en het uiteindelijke uitvoeren van gedrag (Ajzen, 1991). In het ASE-model van de Vries, zijn de drie factoren (attitude, subjectieve norm en zelf-effectiviteit) de bouwsteen van het model. Het model is daarnaast dynamisch: alle componenten beïnvloeden elkaar en zijn aan elkaar onderhevig (Goettsch, 2019). Attitude kan bijvoorbeeld de kijk van iemand zijn op het doen van fitness, daarnaast heb je bijvoorbeeld sociale invloed van je vrienden en familie en tot slot je eigen verwachting over of jij in staat bent om te sporten (zelf-effectiviteit). Deze factoren bepalen je intentie en dus ook of je uiteindelijk aan fitness gaat beginnen (Goettsch, 2019). Het laatste model is het Transtheoretische model. De cursisten leren met name het belang van het Stages of Change concept van het model kennen. Zo kunnen de cursisten in de toekomst bij hun klant herkennen, waar ze staan met hun huidige gezondheidsgedrag en wat ze kunnen doen om een klant bijvoorbeeld van de voorbereidingsfase naar de actiefase te coachen. De 'Stages of Change', ook wel de fasen van verandering, bestaat uit zes fasen (Prochaska & Velicer, 1997):

- Precontemplatie: mensen vermijden het nadenken, lezen of praten over de gedraging.
- Contemplatie: mensen hebben de intentie om de komende zes maanden hun gedrag te veranderen.
- Voorbereiding: in deze fase hebben mensen de intentie om in de nabije toekomst actie te gaan ondernemen. Vaak komt deze stap in de volgende 30 dagen of is er al een stap in de goede richting genomen, bijvoorbeeld door een zelf-help boek te kopen (Prochaska, Redding & Evers, 2008).
- Actie: een fase waarin mensen de voorgaande zes maanden een echte modificatie aan hun gedrag hebben aangebracht.
- Onderhoud: In deze fase doen mensen hun best om niet terug te vallen. Het verschil met actie is dat deze mensen niet zo frequent verandering aanbrengen als in de actiefase. Mensen zijn tevreden in deze fase en hebben vertrouwen dat ze niet zullen terugvallen.
- Terugval: in deze fase hebben mensen nul procent kans om in de verleiding te komen en 100 procent zelf-effectiviteit. Mensen hebben dus het gevoel dat ze in staat zijn het ongezonde gedrag niet meer te vertonen (Prochaska, Redding & Evers, 2008).

De cursisten leren de fasen van verandering toe te passen in de leefstijlscan bij klanten, zo kunnen klanten voor verschillende gezondheidsgedragingen zien in welke fasen van verandering hij/zij zit.



Figuur 8: TTM: Stages of Change model. Overgenomen van J. Dean, 2012 (https://www.researchgate.net/figure/Transtheoretical-model-showing-distinct-stages-of-change_fig1_275555178).

Naast het Stages of Change model heeft het TTM ook nog drie andere componenten die in de cursus en opleiding besproken worden. Deze componenten zijn zelf-effectiviteit, de beslissingsbalans en de processen van verandering (Goettisch, 2019). Het concept zelf-effectiviteit, geeft aan in welke mate een individu vertrouwen heeft in zijn/haar eigen kunnen. Hierin worden nog drie dimensies onderscheiden zoals het verwachte vertrouwen in het gewenste gedrag, vertrouwen in het behalen van het gewenste resultaat en verwacht vertrouwen in de waarde van het behaalde doel. Een hoge zelf-effectiviteit hangt samen met het vergrote kans op het succesvol veranderen van en volhouden van gedrag (Goettisch, 2019). Bij de beslissingsbalans gaat het voor de persoon om het afwegen van de voor –en nadelen van de gedragsverandering, aanvankelijk bestond de beslissingsbalans uit meerdere categorieën, maar de simpele tweefactorenmodel is veel effectiever gebleken (Prochaska, Redding & Evers, 2008). Dit model bestaat uit een afweging van de voor –en nadelen door het individu zelf en de voor –en nadelen voor de omgeving (Goettisch, 2019). Het laatste component zijn processen van verandering. Dit zijn de processen die plaatsvinden gedurende de verschillende fases van verandering. Er is een onderscheid gemaakt in cognitieve processen en gedragsprocessen. Cognitieve processen hebben te maken met de eigen manier van denken en de gedragsprocessen met zichtbaar gedrag. De cognitieve processen zijn processen als; toename van bewustzijn, emotionele uitingen, herevaluatie van de omgeving, zelfevaluatie en sociale bevrijding. De gedragsprocessen zijn alternatieve conditionering, sociale steun, bekrachtigingsmanagement (straffen en belonen), zelfbevrijding en stimulus controle (Goettisch, 2019).

- Het voeren van een intakegesprek en doelen SMART te formuleren in een gedragsveranderingstraject.

Na de gedragsveranderingsmodellen op lesdag 1 wordt er aandacht besteed aan het intakegesprek. De belangrijkste vaardigheden waarmee de cursisten kennismaken zijn LSD (luisteren, samenvatten en doorvragen), de DROP (doel, resultaat, obstakel en plan) en het stellen van doelen. Doelen worden dan SMART (specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch, tijdsgebonden) gemaakt, zodat jij samen met de klant duidelijk hebt wat er precies bereikt moet worden. Om deze doelen te bereiken leren cursisten hoe je zogenaamde implementatie intenties kunt opstellen. Implementatie intenties zijn praktische plannen die je maakt over het gedrag dat je in een bepaalde situatie wilt gaan uitvoeren. In situatie ‘X doe ik Y, ‘. Als ik in de avond op de bank zit en ik heb honger, dan eet ik een zak wortels’(Goettisch, 2019). Twee andere gespreksmethoden die aan bod komen tijdens de cursus C&G zijn motiverende en oplossingsgerichte methode. Motiverende gespreksvoering is gericht op het intrinsiek motiveren van een klant en het aansporen tot gedragsverandering. Motiverende gespreksvoering is gebaseerd op vier principes, namelijk; empathie zonder te oordelen, ontwikkelen van discrepantie (duidelijk verschil tussen de huidige en

gewenste situatie), meegaan met weerstand en het ondersteunen van de eigen-effectiviteit van de klanten. De methode is opgedeeld in twee fasen, een motivatiefase, waarbij cursisten oefenen met gesprekstechnieken als verandertaal uitlokken en open vragen stellen en de tweede fase op de daadwerkelijk gedragsverandering. De andere gespreksmethoden waar ook vragen over gesteld zijn in het kwantitatieve onderzoek, is de oplossingsgerichte methode. De oplossingsgerichte gespreksvoering richt zich op de gewenste situatie die er bereikt moet worden. Hierin worden drie soorten klanten omschreven: de bezoeker: persoon die niet ziet dat hij/zij een probleem heeft, een klager: gene die inziet dat er een probleem is, alleen zelf geen idee heeft in het aandeel om het probleem op te kunnen lossen en de klant: die het probleem erkent en zelf ziet dat hij/zij onderdeel van de oplossing is. Een klant is echt toe aan veranderen, de andere twee typen moeten nog werken aan hun veranderingsbereidheid. De cursisten leren bij de oplossingsgerichte methode gesprekstechnieken te gebruiken, zoals schaal –en wondervragen (Goettsch, 2019). Er wordt geoefend met motiverende en oplossingsgerichte gespreksvoering door de cursisten eerst te laten na denken over een moeilijke situatie waarbij een andere persoon hem/haar geholpen heeft. Welke kwaliteiten bezat de persoon die hun hielp, en wat deed die persoon om hem/haar te helpen? Vervolgens leren de cursisten welke technieken bij de motiverende en oplossingsgerichte gespreksvoering hoort en passen dit toe bij een praktijkgerichte casus. In groepsvorm werken de cursisten een coaching traject uit waarbij ze geleerde methodes uit de cursus toepassen. Tot slot wordt dit gepresenteerd aan de rest van de groep.

- Bewustwording creëren, het trainen van wilskracht/impulscontrole en gedrag veranderen door duurzame gewoontes te ontwikkelen.

Bij het onderwerp bewustwording wordt er aandacht besteed aan twee systemen die Daniel Kahneman in zijn boek 'Thinking, Fast and Slow' beschrijft als systeem 1 en 2 voor informatieverwerking. Systeem 1 is met name het onbewuste gedeelte van handelen en systeem 2 het bewuste handelen. Dit is relevant voor de cursisten aangezien 95 % van ons handelen onbewust gebeurt (Kahneman, 2011). Daarop aansluitend leren de cursisten over het onbewust onbekwaam model, dat het model een overzicht geeft van het verloop van een gedragsveranderingstraject (Goettsch, 2011). Wilskracht/impulscontrole is een van de eerste aspecten die aan bod komt bij een gedragsveranderingstraject. Voor wilskracht/impulscontrole is ook focus en bewuste aandacht vereist. Wilskracht/impulscontrole wordt in de reader van de cursus C&G omschreven als het vermogen om je aandacht en gedrag te beheersen. Je kunt hierbij bijvoorbeeld denk aan het weigeren van een biertje of een stuk taart van je tante. In de volksmond wordt het ook wel discipline genoemd. Aan het begin van een veranderingstraject is wilskracht/impulscontrole een essentieel onderdeel van het gedragsveranderingstraject (Goettsch, 2019). De cursisten leren hierbij manieren om wilskracht/impulscontrole en daarbij ook bewustzijn van klanten te trainen door het gebruik van Disrupties (veranderen van omgeving of gedrag om bewustwording te stimuleren) en desensibilisatie (een andere betekenis geven aan overeten, bijvoorbeeld door het bouwen van een toren met chocolade) (Goettsch, 2019). Tijdens de cursus stellen ze op basis van wat ze geleerd hebben een progressieve wilskrachttraining die ze bij klanten zouden kunnen inzetten. Omdat wilskracht/impulscontrole vaak alleen op korte termijn werkt, leren cursisten dat wil men echt gedragsverandering bewerkstelligen, er een verandering van gewoontegedrag nodig is. Voor het vormen van gewoontes, leren de cursisten over habitloops in de praktijk en het hanteren van een gedragsmonitoringsschema om patronen te ontdekken. Met het doel om bij te dragen aan het ontwikkelen van gewoontegedrag. Ook is er aandacht voor het concept terugval, aangezien klanten nieuw gedrag vaak niet lang volhouden en toch terugvallen in oud gedrag. Daarom leren cursisten hoe ze autoregulatie (belasting afstellen op belastbaarheid) moeten toepassen in de praktijk, om zo zwart-wit denken van klanten te voorkomen.

Fitnesstrainer B

- Kennis over de basis van gedrag en psychologie

Zie uitleg C&G, uitgebreide uitleg over het cognitieve en persoonlijkheidsperspectief wordt buiten beschouwing gelaten. Net als de verbreed –en bouwtheorie van Frederickson en de BIS/BAS theorie.

- Kennis over de gedragsfactoren die van invloed zijn op gezondheidsgedrag

Zie uitleg C&G

- Kennis over gedragsverandering en de gedragsveranderingsmodellen

De cursisten oefenen met de verschillende gedragsveranderingsmodellen: ASE/de theorie van gepland gedrag, het TTM, ABC van de zelfdeterminatietheorie en de niveaus van motivatie. Met name de vier componenten van het TTM, worden uitvoering besproken. Cursisten leren welke gedachtes centraal staan in elke fase van de Stages of Change, en hoe ze een klant eventueel naar een volgende fase van de Stages of Change kunnen loodsen. Hierbij krijgen cursisten gedragsstrategieën aangereikt om van fase naar fase te gaan en wat ze in elke fase hun klanten kunnen aanreiken om verder te komen. Ook wordt de beslissingsbalans uitvoering besproken en wordt het concept zelf-effectiviteit uitgelicht, en hoe deze beïnvloedt kan worden. Daarnaast worden de processen van verandering in de Stages of Change benoemd. Uiteindelijk leidt dit tot een werkvorm waarbij de cursisten moeten bedenken hoe ze kunnen werken aan motivatie en gedrag van een klant.

- Bewustwording bij gedragsverandering, met het onbewust onbekwaam model ter illustratie.

Ter aanvulling op het vorige punt leren de cursisten ook dat het stukje bewustwording in gedragsverandering erg belangrijk is voor het traject. De uiteindelijke kennisoverdracht wat betreft leefstijl, training en voeding moet inspelen op het niveau van bewustzijn waar de klant staat. Is een klant onbewust onbekwaam, dan leer jij de klant zaken om hem/haar naar de volgende fase van bewustzijn te loodsen.

- Intakegesprekken voeren, waarbij cursisten oefenen met methodes als LSD en de DROP-structuur.

De cursisten voeren coaching gesprekken met behulp van habitloops, implementatie intenties, LSD, de DROP-structuur, schaal –en wondervragen en leren proces –en prestatiedoelen SMART te formuleren. Het intakegesprek is met name belangrijk voor een personal trainer, om een persoonlijk trainingsprogramma op te kunnen stellen voor hun klanten.

- Kennis over implementatie intenties en habitloops, om zo problemen van klanten te achterhalen.

Zie uitleg C&G, motiverende en oplossingsgerichte gespreksvoering wordt buiten beschouwing gelaten in de opleiding FB. Dit geldt ook voor het trainen van wilskracht en impulscontrole.

Bijlage 12: Expertinterviews met FB en C&G docenten

Schematisch overzicht van gegeven antwoorden in interviews

Vraag	C&G docent	FB docenten
1. Als jij lesstof over gedragsverandering doceert (op een lesdag van C&G en/of FB), hoeveel tijd besteed jij in één uur gemiddeld aan het doceren van theorie en hoeveel tijd aan praktijk?	De verhouding ligt rond 45/15, in tweedaagse cursus Coachen en Gedragsverandering is er meer aandacht voor theorie dan praktijk.	40 minuten theorie/20 minuten werkvormen volgens richtlijn planning met ruimte voor een kleine uitloop, afhankelijk van hoe de cursisten het oppakken eventueel een aanvulling op onderwerpen. 45/15 minuten, docent probeert interactief te doceren Sterk afhankelijk van de groep, probeert geleerde wel daadwerkelijk in de praktijk toe te passen.
2. Vervolg vraag: is de tijd die besteed aan theorie en praktijk in één volgens een bepaalde richtlijn of naar eigen inziens?	Er is een rode draad vanuit de Powerpoint. Echter, dient er gedifferentieerd te worden. Elke groep is anders. Voelen wat de groep nodig heeft is belangrijk.	Wederom het differentiëren, afhankelijk van de ontwikkelingen gedurende een lesdag. Naar eigen inziens, als cursisten het snappen. Dan ga ik naar het volgende onderwerp.
3. Welke dagindeling geniet jouw voorkeur? A. Theorie in de ochtend en praktijk in de middag. B Om en om; eerst theorie, dan praktijk en dan weer theorie. C. Beginnen met praktijk in de ochtend en in de middag onderliggende theorie bespreken.	A	A.in de ochtend beginnen met theorie en daarna praktijk. Enerzijds is dit een gewoonte maar anderzijds is het niet prettig om bezweet in de theorie les te zitten indien je praktijk omdraait met theorie. Daarnaast gaat er veel tijd verloren als je begint met praktijk. Ook hebben de cursisten relatief veel vragen bij de start van de les en voor de cursist fijn om daar meteen een antwoordt op te geven. Door met de praktijk af te sluiten kunnen cursisten zelf door trainen en heb je als docent de tijd om individuele vragen te beantwoorden. Daarnaast is het een gecomprimeerde cursus waarbij ze vaak uit de praktijk komen en meer behoefte hebben aan de theoretische onderbouwing dan praktische uitvoering. A. Aangezien de spanningsboog op zo'n dag laag is bij onze doelgroep (doeners) lijkt het mij verstandig om A te hanteren. Natuurlijk ligt het aan de docent om de theorie op een enthousiaste manier te brengen en verschillende didactische werkvormen (die passen bij deze doelgroep) te gebruiken. Hierin is afwisseling een kracht. B. Bij gedragsverandering: praktijk, theorie en dan weer praktijk. Waarbij de basis wordt uitgelegd. Dit ga je oefenen/werkvorm en vervolgens wordt dit besproken en geëvalueerd. C. Ik merk dat cursisten aan het einde theoriegedeelte toe zijn om in beweging te

		komen, misschien goed om bij wijze van experiment de theorie en praktijk om te draaien. Dus experimenteren hoe cursisten reageren op C lijkt mij niet verkeerd
4. In hoeverre vind jij als docent dat het onderwerp gedragsverandering voldoende terugkomt in de opleiding/cursus?	De dag is ingedeeld naar onderwerp: Als docent heb je 1 lesdag om dit onderwerp aan te snijden, daarnaast probeer ik dit ook te verwerken in andere onderwerpen en lesdagen om zo elke keer een koppeling te maken naar dit onderwerp.	Dit bepaal je in meer of minder mate zelf als docent. Je geeft toch zelf je accenten. Ik zelf vind dat gedragsverandering een van de belangrijkste onderwerpen van de cursus zijn. Daar begint alles mee. Je hebt geleefd zoals je hebt geleefd maar het werkt niet meer! Dus moet je wat anders en hoe doe je dit nu. Ik ben zelf een groot aanhanger van de zelfdeterminatie theorie. Ik noem het de ABC van elke gedragsverandering.
5. In welke mate vind jij dat er genoeg aandacht besteed wordt aan praktijk in de opleiding/cursus, krijgen de cursisten voldoende gelegenheid om te oefenen?	De tweedaagse gedragsverandering zou een dag langer mogen om juist meer in gesprek te kunnen, dit vinden cursisten vaak heel waardevol en nu is daar te weinig tijd voor. Juist door gesprek leer je van elkaar.	Wordt voldoende tijd aan besteed, onderwerp is over de afgelopen jaren flink uitgebreid. Hier geef je als docent eigen invulling aan.
6. Mis jij zelf nog wat betreft het onderwerp gedragsverandering in de cursus/opleiding?	Ik vind de inhoud wel compleet maar zou beter lopen als er meer ruimte is voor oefenen, praten en discussiëren.	Onderschrijven van het belang: Al schrijf je nog zo'n mooi trainingsprogramma ondersteunt met voedingsschema's en apps, maar als het gedrag niet verandert bereik je nog geen resultaat!

Bijlage 13: Operationalisatieschema concepten hoofdonderzoeksvraag

Onderstaande tabel geeft een weergave van het proces wat is voorafgegaan is aan het opstellen van de belangrijkste concepten voor de hoofdonderzoeksvraag.

Abstract concept	Dimensies	Sub dimensie	Indicator
Kwaliteit Definitie kwaliteit van een cursus/opleiding: Cursus vaak een verkorte versie van een opleiding. Cursus is praktijkgericht, bijvoorbeeld met opdrachten tussen cursusdagen door. Reader als naslagwerk en doorgaans een certificaat of diploma bij afloop van cursus. Bij opleiding een onderwijsprogramma dat gericht op benodigde kennis en vaardigheden voor een beroep of bedrijf over te brengen. Een brede basis aan kennis, met verrijking van stof door verwerkingsopdrachten, zelfstudie. Onderdeel toetsing een praktijkonderdeel en het verkrijgen van een diploma (Bridge2learn, 2019).	Opleiding Fitnesstrainer B: De cursist ervaart dat de overgedragen kennis voldoende basis biedt om als personal trainer aan de slag te gaan. Verwerkingsopdracht zijn verrijkend en dragen bij aan het begrijpen van de lesstof. Zelfstudie is goed te begrijpen en is verrijkend. Cursist goed in staat alleen stof te bestuderen. Toetsingsopdrachten zijn uitdagende en geven kandidaten gevoel klaar voor het echte werk te zijn. Duidelijk theorie en cursisten zien waarom theorie in cursus/opleiding is opgenomen. Cursus Coachen en Gedragsverandering: Reader is gemakkelijk te lezen en te gebruiken als naslagwerk. Huiswerk tussen lesdagen in verrijkend en draagt bij aan begrijpen van lesdag.	Voldoende basis is kwalitatief goede inhoud dat past binnen het vakgebied personal trainer. Verrijkend in de zin van de lesstof voegt wat extra's toe of helpt met begrijpen van lesstof. Klaar voor het echte werk, cursist ervaart dat ze de kennis ook in de praktijk zouden kunnen gebruiken.	Cursisten geven aan dat datgene wat ze leren ook echt onderdeel is van het vaardighedenpakket van de personal trainer. Verwerkingsopdrachten voegen extra dimensie toe aan theorie en helpen met begrijpen lesstof. Na voltooien van Fitnesstrainer B voelen cursisten zich competent genoeg om werkveld in te gaan. Cursist snapt waarom theorie is opgenomen in cursus/opleiding. Beoordeling van cursist voor reader Coachen en Gedragsverandering en verschillende syllabussen uit Fitnesstrainer B zijn duidelijk.

Begrijpen/begrip Definitie (diep)-begrijpen: begrip moet een goed ontwikkelde rijke kennisbasis inhouden die een relatieve complexiteit heeft op basis van ontwikkelingsniveau . Zo ook in staat zijn om op flexibele en bruikbare manier problemen op te lossen (Sherry, 2010).	Fitnesstrainer B: Cursist begrijpt de theorie. Cursist is in staat theorie te koppelen aan de praktijk. Kan met kennis van theorie relatief complexe vraagstukken oplossen (casussen/scriptie/mondelinge verdediging) Coachen en Gedragsverandering: Cursist begrijpt de theorie. Cursist is in staat theorie te koppelen aan de praktijk. Cursist kan relatief complexe vraagstukken oplossen (bijvoorbeeld een casus).		Cursist snapt wat er uitgelegd wordt. Is in staat uitgelegde te koppelen aan praktijk. Kan casussen oplossen met geleerde kennis. Dit bij maken van scriptie, mondelinge verdediging en theorie-examens.
Oefenen Definitie oefenen: Door herhaling bekwaam maken of worden ('oefenen', 2015).	Fitnesstrainer B: Cursisten krijgen voldoende ruimte om te geleerde kennis toe te passen in de praktijk. Coachen en gedragsverandering: Cursisten voldoende ruimte om kennis in praktijk te brengen.	Krijgt voldoende ruimte bijvoorbeeld in stagedeel of in groepjes oefenen tijdens de les.	Cursist heeft gevoel dat hij voldoende ruimte heeft om te oefenen met theorie bij de lesdagen (Coachen en Gedragsverandering). Bij Fitnesstrainer B voldoende oefening geweest in stagedeel en op lesdagen.
Kennis Definitie kennis: Kennis is een persoonlijke bekwaamheid: een vermogen waarin weten en toepassing zijn geïntegreerd ('Kennis', z.d.).	Fitnesstrainer B: Cursisten krijgen voldoende kennis aangeboden om te kunnen starten met het praktijkgedeelte. De verhouding tussen theorie en praktijk is juist. Coachen en Gedragsverandering:	Kennis kan worden toegepast in stagedeel of in werkveld. Verhouding houdt in dat de cursist het idee heeft voldoende theorie en praktijk gehad te hebben.	Cursist heeft gevoel dat hij in staat is om ook echt geleerde toe te passen in praktijksituaties zoals op stage of in klantencontact. Cursus biedt voldoende theorie en voldoende praktijk.

	Cursisten hebben het idee in staat te zijn om gedragsverandering te begrijpen en te kunnen bewerkstelligen bij klanten. De verhouding tussen theorie en praktijk is voldoende.		
Volledigheid Definitie volledigheid: de mate waarin de geproduceerde informatie die informatiebehoefte van de gebruiker volledig dekt ('volledigheid', z.d.).	Fitnesstrainer B: De cursist heeft het idee bij het volgen van de cursus dat hij/zij een complete personal trainer kan worden met het kennisaanbod. De cursist heeft niet het idee informatie te missen. Coachen en gedragsverandering: Cursisten heeft idee dat alle gedragsveranderingsmodellen/theorieën/kennis gehad te hebben.	Informatie missen kan mee bedoeld worden; ontbreken informatie van bijvoorbeeld een gedragsveranderingsmodel of volledig ontbreken van bijvoorbeeld theoretisch model.	In de cursus zijn gedragsveranderingsmodellen compleet beschreven en alle relevante informatie uit model wordt beschreven. Cursus biedt compleet pakket van alle relevante en belangrijke theorie met betrekking tot gedragsverandering.
Toepassing van geleerde Toepassing: het in praktijk brengen van (van bijvoorbeeld theorie). ('toepassing', z.d.).	Cursist gebruikt daadwerkelijk theorieën geleerd bij de cursus in de praktijk. Welke methodes gebruiken cursisten anders nog?	Cursist brengt bijvoorbeeld zelf-determinatietheorie in de praktijk Gebruiken cursisten bijvoorbeeld modellen die niet besproken worden in de praktijk of andere trucjes in het klantencontact.	Cursist kan aangeven gedragsverandering model/theorie gebruikt te hebben in praktijk. Cursist geeft aan andere trucjes (die niet in cursus/opleiding zit) om gedragsverandering te bewerkstelligen.
Effectiviteit cursus Definitie effectiviteit: Een (voorgenomen) handelwijze is effectief of doeltreffend als de	Personal trainers en leefstijlcoaches zijn in staat om gedrag van klanten daadwerkelijk te veranderen in de praktijk. Achterhalen bij personal trainers en lifestylecoaches in hoeverre ze methodes uit cursus/opleiding gebruiken.	Cursist omschrijft bijvoorbeeld een klant die in een bepaalde tijd zoveel kilo is afgevallen of aan spiermassa heeft gewonnen.	Personal trainers of leefstijlcoach geeft indicatie van prestatie die ze geleverd hebben in de praktijk. Of ze daadwerkelijk geslaagd zijn in veranderen gedrag van klant.

betreffende inspanningen en uitgaven daadwerkelijk bijdragen aan de realisatie van het beoogde doel. In feite wordt dus het effect gemeten van een bepaalde handeling. In de beoordeling van projecten en programma's is de effectiviteit de eerste eis. Efficiëntie is de volgende eis ('effectiviteit', z.d.).	Welke methodes gebruiken ze zelf als personal trainers en leefstijlcoaches. Wat hebben leefstijlcoaches en personal trainers gemist bij de cursus.	Gebruiken personal trainers en leefstijlcoaches naast geleerde, bijvoorbeeld ook zelf trucjes voor beïnvloeden gedrag klant. En vinden ze dat dit ook in de cursus zou moeten langskomen.	Cursist toont aan welke trucjes ze mogelijk gebruikt hebben in praktijk die ze uit de cursus gehaald hebben. Of andere methodes (waar ze eventueel van mening kunnen zijn dat andere theorieën in cursus/opleiding horen).
---	--	---	--

Bijlage 14: Diepte-interviews format FB en C&G

Het onderwerp gedragsverandering in de cursus Coachen en Gedragsverandering en opleiding Fitnesstrainer B

Structuur diepte-interview

Introductie:

Toestemming: aan het begin van het interview de cursist laten aangeven dat hij/zij instemt met het opnemen van het gesprek en dat hij/zij zich bewust is dat deze gegevens anoniem verwerkt zullen worden.

Ik ben Tristan Coenen, vierdejaarsstudent Toegepaste Psychologie aan het Saxion Deventer. Namens Start2Move doe ik mijn afstudeeronderzoek naar het onderwerp gedragsverandering in de cursus Coachen en Gedragsverandering en de opleiding Fitnesstrainer B. In dit interview gaan we een aantal onderwerpen die ook aan bod zijn gekomen in de survey bespreken. We gaan verdiepend op veel gegeven antwoorden en antwoorden van jou. Je mag gewoon je mening geven, niks is goed of fout. Het doel is dus om jouw wensen, behoeften en ervaringen met betrekking tot het onderwerp gedragsverandering bij de cursus FB en/of Coachen en Gedragsverandering in kaart te brengen. Mocht je de survey niet ingevuld hebben, dan kan ik je alsnog vragen stellen over de cursus/opleiding die jij gevolgd hebt.

Het zal ongeveer 20 minuten duren, het kan ook meer of minder zijn.

Voordat het interview echt begint is het van belang in kaart te brengen welke opleiding/cursus de cursist heeft gevolgd en of hij/zij eventueel al werkzaam is als personal trainer/leefstijlcoach.

Gesprekspunten:

1. Verhouding theorie en praktijk:

Wat vinden de cursisten van de verhouding tussen theorie en praktijk in de opleiding/cursus?

Ze hebben bijvoorbeeld in de survey geantwoord dat ze de voorkeur geven aan 40 minuten theorie en 20 minuten praktijk. Waarom heeft dit precies hun voorkeur? Ik zou ook statistieken los kunnen laten op de geïnterviewde, bijvoorbeeld theorie toont aan dat men het beste vaart bij 20 minuten theorie en 40 minuten praktijk, wat vind jij hier van?

Voorbeeldvragen:

1. Antwoord van de cursist bij invullen van survey.... , waarom heeft precies deze verhouding jouw voorkeur?
2. De opleidingsvisie van Start2Move is gebaseerd op 2 zaken, namelijk het EBP-model, ook wel Evidence Based Practice Model en praktijkgerichtheid. Het is met name van belang om te focussen op deze praktijkgerichtheid. Theorie wordt beschouwd als belangrijk, maar alleen heeft wel pas zin als het praktische relevantie heeft. Start2Move probeert dit na te leven door gebruik te maken van praktische werkvormen en casuïstiek uit het werkveld. Start2Move noemt praktijkgerichtheid als één van de zaken waarop de opleidingen en cursussen zijn gebaseerd. Start2Move probeert dit na te leven door gebruik te maken van praktische werkvormen en casuïstiek uit het werkveld. In hoeverre vind jij als cursist met dit gegeven dat deze praktijkgerichtheid naar voren komt in [cursus/opleiding] die jij gevolgd hebt?

Hoe vinden de cursisten dat de lesdagen van FB en C&G ingedeeld moeten worden?

De cursisten kunnen in de survey kiezen uit 3 antwoorden; eerste beginnen met theorie in de ochtend en in de middag theorie doen, om en om; eerst theorie en dan praktijk en dan weer theorie of eerst praktijk in de ochtend en in de middag de onderliggende theorie achter de praktijk bespreken. Is bijvoorbeeld het derde antwoord een veelvoorkomend antwoord, dan kan ik vragen waarom dit zo is voor de cursist. Hier kan ik wederom aanhalen wat normaliter in de praktijk het meest effectief is gebleken en dit bij de cursist neerleggen.

Voorbeeldvragen:

1. Antwoord van cursist bij het invullen van de survey..... , waarom vind jij dat dit het geval moet zijn?
2. Zoals benoemd is de opleidingsvisie van Start2Move gebaseerd op 2 zaken, praktijkgerichtheid is daar één van. Bij praktijkgerichtheid dient theorie als basis en is pas van nut als het praktische relevantie heeft. Bij een lesdag van [opleiding/cursus die cursist gevolgd heeft] begint de dag vaak met theorie en wordt later in op de dag of in de middag het praktijkgedeelte gedaan. In hoeverre vind jij dat de theorie [uit opleiding/cursus van cursist) daadwerkelijk als basis dient voor praktijk? Vind jij dus dat de gegeven theorie praktische relevantie heeft?
3. Hoe zou je met de visie van praktijkgerichtheid in je achterhoofd een dag vormgeven? Moeten theorie en praktijk elkaar opvolgen? Of moet er eerst een basis gelegd worden die praktische relevantie heeft en dan op een later moment hier mee oefenen.

2. Begrip

Welke theorieën en tools begrijpen de cursisten helemaal, helemaal niet of gedeeltelijk niet?

Bij het invullen van de survey konden cursisten afhankelijk van de opleiding kiezen welke van de theorieën of tools hij/zij geleerd heeft echt begrepen heeft. Dus helemaal of juist helemaal niet of gedeeltelijk niet.

Deze vraag kan wederom open gesteld worden, de cursist kan aangeven welke theorieën en tools hij/zij juist wel of niet begrijpt. Waarom niet en waar dit vandaan zou kunnen komen.

Voorbeeldvragen:

1. Antwoord van de cursist uit survey aanhalen Je gaf aan [Theorie of Tool X] niet te begrijpen, wat begreep je er precies niet aan?
2. Als de oorzaak bij jouw cursus/opleiding ligt, wat had er dan anders gekund, zodat jij deze theorie wel beter begrijpt?
3. Theorie of tool waarbij vaak gedeeltelijk geantwoord is.... , Heb jij een idee waardoor dit komt? Ontbrak er iets in de cursus waardoor dit niet begrepen werd?

3. Oefenen

Met welke theorieën en tools hadden cursisten meer willen oefenen gedurende de opleiding en cursus?

Hier kan ik veelvoorkomende antwoorden uit de survey aanhalen, het antwoord van de cursist zelf en vragen waarom deze cursist specifiek meer met deze onderdelen had willen oefenen. Had de cursist überhaupt meer willen oefenen met alle onderdelen?

Voorbeeldvragen:

1. Antwoord van de cursist uit survey... , waarom specifiek meer met dit onderdeel willen oefenen? Ook als ze overal genoeg mee geoefend hebben, gewoon open vraag welke theorie of tool ze meer mee hadden willen oefenen?

2. Welke onderdelen hadden volgens jou wat minder geoefend hoeven worden, waarom? (Voor PT'ers en leefstijlcoaches)
3. Zijn er onderdelen geweest die voor jou niet relevant waren? Zo ja, welke en waarom? Welke onderdelen werden volgens jou veel geoefend in de cursus/opleiding, waarvan jij de relevantie van de praktijk niet zag?
4. [Theorie of Tool X] werd vaak genoemd als een onderdeel die niet vaak genoeg geoefend is in de cursus/opleiding, geldt dit ook voor jou? Zo ja, waarom had er meer met dit onderdeel geoefend kunnen worden?

4. Toepassen theorieën en tools en effectiviteit

In hoeverre zijn de cursisten in staat om de theorieën en tools toe te passen in de praktijk of denken ze dat in staat zijn om de theorieën en tools toe te passen?

Zijn deze theorieën en tools effectief om in de praktijk te gebruiken?

Hier kan ik wederom veelvoorkomende antwoorden uit de survey aanhalen, het antwoord van de cursist zelf vragen en vragen waarom ze denken dat ze dit wel en niet kunnen toepassen. Nader toelichten wat er eventueel anders in de cursus/opleiding had gekund, zodat ze deze theorieën en tools wel kunnen toepassen in de praktijk.

Voorbeeldvragen:

1. Wederom terugkijken op gegeven antwoorden... , wat zou er vanuit Start2Move gedaan kunnen worden, zodat jij [Theorie X of Tool X] wel kan toepassen in de praktijk?
2. Hoe vaak heb jij zelf deze methodes gebruikt bij bijvoorbeeld stage of maken van een scriptie? Waarom specifiek deze methodes? Kon je ze adequaat plaatsen in een praktijksituatie?
3. Hoe ervaar je het werken met tools in de praktijk?

Voor cursisten die al werkzaam zijn als personal trainer of leefstijlcoach, kan er uitgevraagd worden waarom ze specifieke theorieën en tools vaak gebruiken bij klanten en waarom ze sommige onderdelen helemaal niet gebruiken bij klanten en welke onderdelen gebruiken ze structureel bij klanten, en waarom juist deze?

Welke resultaten hebben ze hier mee geboekt?

Cijfer benoemen die cursist zichzelf gaf voor het in staat zijn van het veranderen van gedrag, waarom dit cijfer, wat zou je uit de cursus/opleiding nodig hebben om dit cijfer te verhogen, is, vind jij überhaupt dat zo een opleiding je alle handvaten kan bieden voor de praktijk?

Heeft het een meerwaarde? Waarom zijn volgens jouw theorie... tool.... een echte meerwaarde in de opleiding en cursus?

Extra vragen als geïnterviewde ook werkzaam is als personal trainers en/of leefstijlcoach

1. Antwoord van cursist aanhalen... , waarom pas je deze methodes vaak toe? Wat heb je hier in de praktijk aan? Welke situaties of klanten pas je dit toe?
2. Antwoord van cursist aanhalen... , waarom pas je deze methode bij geen enkele klant toe?

3. Is er een methode uit de cursus/opleiding waarmee jij in de praktijk veel succes hebt of gehad hebt? Zo ja, welke en waarom is deze effectief?
4. Welke theorieën en tools die jij gebruikt zouden een goede aanvulling zijn op de opleiding of cursus, waarom specifiek deze?
5. Cijfer dat cursist zichzelf gegeven heeft voor het in staat zijn om gedrag te veranderen bij klant.... , stel het is een 7: wat zou je uit de cursus/opleiding nodig hebben om dit cijfer te verhogen?
6. In hoeverre vind jij dat de cursus/opleiding überhaupt voldoende handvaten biedt om in de praktijk aan de slag te gaan?
7. Antwoorden cursist aanhalen... , waarom had specifieke deze theorie of tool de grootste meerwaarde voor het onderwerp gedragsverandering?

5. Compleetheid

Zitten volgens de cursisten alle theorieën en tools in de cursus/opleiding, is de reader bijvoorbeeld compleet. Wat heb jij überhaupt gemist op het gebied van gedragsverandering? Zijn er zaken die jij graag had teruggezien? Wat maakt volgens jou een cursus compleet, kan wetenschappelijke bronnen aanhalen.

Voorbeeldvragen:

1. Antwoord cursist aanhalen....., wat mist er volgens jou in de reader?
2. Vind je de reader/syllabus een nuttige aanvulling voor de opleiding/cursus?
3. Wat heb jij gemist op het gebied van gedragsverandering in de opleiding/cursus?
4. Zijn er zaken die jij gebruikt of die jij kent die je terug had willen zien in de opleiding?

Bijlage 15: Eigenwerkverklaring

Ondergetekende;

Tristan Coenen

Verklaart dat,

- 1) Dit werkstuk eigen werk is en derhalve geen inbreuk maakt op het auteursrecht van een ander.
- 2) Alle gebruikte bronnen (waaronder internetpagina's) zijn voorzien van een bronvermelding
- 3) Dit verslag ook digitaal is ingeleverd via Blackboard (Safeassign)

Plaats: Glanerbrug

Datum: 15 juni 2020

Handtekening



Bijlage 16: (Online) informed consent survey

Beste deelnemer,

Ik ben vierdejaarsstudent Toegepaste Psychologie van Saxion Deventer. Voor mijn afstuderen doe ik onderzoek naar aangereikte kennis omtrent gedragsverandering en te gebruiken tools en theorieën in de opleiding Fitnesstrainer B en de cursus Coachen en Gedragsverandering van Start2Move.

Het doel van mijn onderzoek is om inzicht te verkrijgen in je wensen, behoeften en ervaringen met betrekking tot het onderwerp gedragsverandering in de genoemde opleiding en cursus en je mening te verkrijgen over het gebruik van de theorieën en tools uit de genoemde opleiding en cursus. Met de resultaten van het onderzoek kunnen we de cursus/opleidingsinhoud bij Start2Move verbeteren, zodat onze cursisten nog meer mensen kunnen helpen met het bereiken van een gezonde leefstijl.

Deze survey zal ongeveer 5 tot 10 minuten in beslag nemen. Er zal zorgvuldig met je gegevens worden omgegaan en de resultaten zullen anoniem worden verwerkt.

Tenslotte maak je met het invullen van deze survey kans op het winnen van gratis cursustegoed van Start2Move ter waarde van 200, 100 of 50 euro. Om kans te maken op deze prijs dien je de volledige survey ingevuld te hebben en op de laatste pagina je e-mailadres.

Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben over het onderzoek, neem dan contact op via mijn e-mailadres tristan@start2move.nl

Met sportieve groet,

Tristan Coenen

Toestemming:

Na de introductie gelezen te hebben ga ik akkoord met de vrijwillige deelname aan dit onderzoek. Ik ben mij bewust dat mijn antwoorden anoniem worden verwerkt en dat de eventuele opgave van mijn e-mailadres voor de kans op het winnen van cursustegoed alleen voor dat doel zal worden gebruikt.

Ik geef toestemming:

- Ja
- Nee (je kunt de survey niet verder invullen)

Bijlage 17: Overzicht vragen Survey

De survey die gebruikt is voor dit onderzoek bestaat in zijn totaliteit uit 196 vragen, waarbij een respondent ongeveer 25 tot 45 vragen moet beantwoorden (dit is afhankelijk van welke antwoordoptie de respondent kiest bij het begin van de survey).

Bij het invullen van de survey komt er na de informed consent (zie bijlage 16), een keuzemenu voor de respondenten waarin ze kunnen aangeven welke opleiding/cursus zij hebben gevolgd en/of zij al werkzaam zijn als personal trainer en/of leefstijlcoach. Dit keuzemenu bestaat uit de volgende opties:

- A. Ik heb de opleiding Fitnesstrainer B gevolgd, maar ben niet werkzaam als personal trainer
- B. Ik heb de cursus Coachen en Gedragsverandering gevolgd, maar ben niet werkzaam als leefstijlcoach
- C. Ik heb de opleiding Fitnesstrainer B en de cursus Coachen en Gedragsverandering gevolgd, maar ben niet werkzaam als personal trainer of leefstijlcoach
- D. Ik geef 1 op 1 training en/of groepstraining aan klanten en heb de opleiding Fitnesstrainer B gevolgd
- E. Ik geef begeleiding aan klanten met leefstijlproblemen en heb de cursus Coachen en Gedragsverandering gevolgd
- F. Antwoord D en E zijn beide voor mij van toepassing

De vragen uit de survey zijn opgebouwd volgens de criteria die ook in de deelvragen zijn verwerkt. In onderstaande tekst worden de type vragen weergegeven.

Eerst worden de vragen weergegeven die alle respondenten (van categorie A tot en met F) moeten beantwoorden.

Voor het criterium verhouding theorie en praktijk, die ook opgenomen is in deelvraag 3c wordt aan alle respondenten gevraagd:

- *Wanneer er bij een lesdag van [cursus en/of opleiding] één uur wordt besteed aan het onderwerp gedragsverandering, hoeveel tijd van dit uur (in minuten) moet er dan besteed worden aan theorie en hoeveel aan praktijk? (open vraag)*
- *En welke dagindeling geniet jouw voor bij een lesdag van [cursus en/of opleiding]?*
 - A. Theorie in de ochtend en praktijk in de middag
 - B. Om en om; eerst theorie en dan praktijk dan weer theorie
 - C. Eerst praktijk in de ochtend, waar onderliggende theorie in de middag wordt besproken

Voor de criteria compleetheit van de cursus/opleiding (eerst vraag en derde vraag) en begrijpelijkheid (tweede vraag) van cursus/opleiding uit deelvraag 4 wordt aan alle respondenten gevraagd:

- *De syllabus/reader over gedragsverandering van [cursus/opleiding] is compleet en geef een duidelijk overzicht van de informatie uit de [opleiding/cursus]*
 - A. Helemaal oneens
 - B. Oneens
 - C. Eens
 - D. Helemaal eens*Bij deze vraag hoort ook een vervolgvraag: wat ontbrak er volgens jou in de syllabus/reader?*
- *Geef voor onderstaande theorieën en tools in hoeverre jij ze begrijpt: de theorieën en tools genoemd in hoofdstuk 2 bij FB en C&G met als antwoordmogelijkheden: helemaal niet/gedeeltelijk/volledig (meerkeuze). Bij deze vraag hoort ook een vervolgvraag: waarom begreep je [theorie of tool X] niet?*
- *Heb jij nog wat gemist op het gebied van gedragsverandering in [cursus/opleiding]? Zo ja, wat dan? (open vraag)*

Voor de criteria toepasbaarheid (deelvraag 5a), oefenen (5b) en competentie (5c) wordt aan alle respondenten gevraagd

- *Ik ben in staat om [theorie/tool X uit FB of/en C&G, zie bijlage 11] toe te passen om een (toekomstige) klant te helpen met antwoordmogelijkheden*
 - A. Helemaal oneens
 - B. Oneens
 - C. Eens
 - D. Helemaal eens
 - *Ook waren er vragen in het format van: ik voel me competent genoeg om de DROP structuur (voorbeeld) toe te passen bij een intakegesprek om het echte probleem van een klant te achterhalen met als antwoordmogelijkheden*
 - A. Helemaal oneens
 - B. Oneens
 - C. Eens
 - D. Helemaal eens
- Bij dit type vragen hoorde de vervolgvraag: wat had Start2Move anders kunnen zodat jij [theorie/tools X] wel kan toepassen bij (toekomstige) klanten?*
- *Oefenen: met welke theorieën en tools over gedragsverandering van [cursus/opleiding] ,had je meer mee willen oefenen tijdens de lesdagen van [cursus/opleiding]?*

Voor het criterium effectiviteit dat opgenomen is in deelvraag 6, wordt aan alle respondenten de volgende vraag gesteld:

- *Als je jezelf een cijfer zou moeten geven voor in hoeverre jij in staat bent om succesvol gedrag te veranderen bij een (toekomstige) klant, welk cijfer zou jij jezelf dan geven? (1-10). Versleep de cursor naar de voor jou juiste plek op de getallenlijn.*

Respondenten die antwoord A, B of C hebben gegeven bij het keuzemenu krijgen nog één extra vraag aan het einde van hun survey:

- *Geef voor elke theorie of tool van het onderwerp gedragsverandering aan in hoeverre jij het een meerwaarde vond voor de [opleiding/cursus], respondenten konden de 8 (FB) of 11 (C&G) theorieën en tools op volgorde zetten van 1=meeste meerwaarde naar 8/11=minste waarde*

De volgende vragen in de survey worden alleen gesteld aan de respondenten die in het keuzemenu voor antwoordoptie D, E of F hebben gekozen:

- *Hoe vaak zet jij de volgende theorieën en tools in bij het begeleiden van je klanten? Met de antwoordmogelijkheden*
 - A. Bij geen enkele klant
 - B. Bij sommige klanten
 - C. Bij de meeste klanten
 - D. Bij alle klanten
- *Welke theorieën en tools uit [opleiding/cursus]gebruik jij structureel bij het begeleiden van je klanten? (meerdere antwoorden mogelijk): antwoordmogelijkheden waren alle theorieën en tools uit FB en C&G (zie bijlage 11).*

