**Competentie 5: Begeleiden**

Begeleiden, coachen en adviseren van individuele deelnemers van sport-, beweeg- en voorlichtingsactiviteiten.

**Niveau 3**

De startende professional Sport en Bewegen begeleidt individuele deelnemers bij sport-, beweeg- en voorlichtingsactiviteiten die fysieke en/of psychische beperkingen hebben in een authentieke beroepssituatie.

Context: meervoudig en beroepspraktijk.

De student:

1. observeert het gedrag van individuele deelnemers
2. schat het niveau in van de deelnemer, zowel op fysiek als op mentaal en sociaal gebied
3. past zich aan de fysieke, mentale en sociale eigenschappen van de deelnemer aan
4. stimuleert planmatig gedragsverandering van de deelnemers
5. waarborgt de veiligheid van de deelnemer
6. bepaalt de beginsituatie d.m.v. het testen en meten van deelnemers
7. onderzoekt mogelijke factoren die afbreuk kunnen doen aan het effect van het programma en werkt planmatig aan het wegnemen van deze factoren
8. opereert binnen de randvoorwaarden en cultuur van een bedrijf of instelling

**Ervaring**

5.3.2 schat het niveau in van de deelnemer, zowel op fysiek als op mentaal en sociaal gebied. Ik heb voor individuele begeleiding mijn cliënt moeten begeleiden en in moeten schatten (en door metingen) wat haar niveau was. Ook door middel van motiverende gespreksvoering (bewijs: [beoordeling leefstijl begeleiding 2](Leefstijlbegeleiding%202.docx)) heb ik het sociale en mentale aspect begeleidt van haar. 5.3.6 bepaalt de beginsituatie d.m.v. het testen en meten van deelnemers. Deze competentie is ook veelvuldig voorgekomen tijdens mijn opleiding en ik heb hier van geleerd hoe ik fysieke fitheid testen moet afnemen. (bewijs: [Leefstijl programma.docx](Leefstijl%20programma.docx))

**Sterke punten**

5.3.1 observeert het gedrag van individuele deelnemers. Ik vind persoonlijk dat ik goed ben in deze competentie. Dit komt omdat ik tijdens al mijn lessen en begeleidingen de veiligheid moest waarborgen en moest inspelen op het gedrag van de cliënt. Door middel van motiverende gesprekvoering heb ik door kunnen vragen naar situaties die de cliënt als positief ervaart, ook de aandachtpunten kwamen aan bod.

**Ontwikkelpunten**

5.3.7 onderzoekt mogelijke factoren die afbreuk kunnen doen aan het effect van het programma en werkt planmatig aan het wegnemen van deze factoren. Deze competentie is een ontwikkelpunt want ik heb vaak de neiging de consequenties niet op te nemen in mijn plan. Door de voor en nadelen van tevoren vast te leggen kom ik minder in de knoei met de mogelijke gevolgen van bepaalde situaties. De mogelijke oorzaken die ervoor gezorgd hebben dat mijn plan niet werkte moet ik beter leren inzien.

**Leerdoelen**

Ik wil voor in de toekomst mijzelf kunnen voorbereiden op de diverse factoren die van invloed kunnen zijn voor het slagen of niet slagen van mijn interventie/plan en het grotere plaatje ervan in te zien.