

# Studiehandleiding

## Life Coach



**Hamel College**

**Food**

**Move**

**Mind**



## Inhoudsopgave

### Studiehandleiding

#### Opleiding tot Life Coach

1.	Een introductie...	4
2.	Beroepsprofiel Life Coach (LC)	4
3.	Erkenningen en opname in Hamel Register	6
4.	Taken en vaardigheden van de Life Coach	6
5.	Het onderwijsleerplan	8
6.	Duur, werkwijze en opbouw cursus	11
7.	Toetsing	13
8.	Overzicht studiebelasting	14
9.	Spelregels rondom het onderwijs	15

## 1. Een introductie...

In deze studiehandleiding voor de opleiding tot Lifecoach (LC) vind je alle informatie rondom hoofd- en bijzaken voor wat betreft de totale studie. Dit document heeft tot doel je wegwijs te maken in de opleiding, de opbouw van het studieprogramma, regelingen en reglementen en beroepsmogelijkheden. Ook vind je belangrijke informatie over de verantwoordelijkheden van zowel ons als opleider als die van de student.

Inzet en motivatie, noodzakelijk zowel voor de opleiding als voor de uitoefening van het zelfstandig beroep, zijn voor ons bij de aanmelding belangrijke criteria. Wij hopen deze eigenschappen te stimuleren door ons enthousiasme en door onze ervaring. Je kunt bij ons altijd terecht met vragen over de opzet van een praktijk of werkring en andere zaken waarvan je denkt dat wij erbij kunnen adviseren. Wij organiseren bijvoorbeeld studiebegeleidingsuren voor al onze studenten in alle disciplines. Overleg met de docent voor eventuele extra begeleiding is altijd mogelijk.

Je eigen wens om te slagen is ongetwijfeld even groot als onze wens dat je slaagt. Goede vakmensen dragen bij aan het uitdragen van onze missie: verbetering van de kwaliteit van leven door zelf de regie te nemen, dit vanuit een integrale aanpak, dichterbij de natuur zonder daarbij de moderne maatschappij uit het oog te verliezen, duurzaam en in balans.

## 2. Beroepsprofiel Life Coach (LC)

### Coaching

Coaching is essentieel om te komen tot een effectieve gedragsverandering. Uit veel onderzoek blijkt dat resultaten verbeteren wanneer een gedegen coaching traject deel uitmaakt van een behandeling. Voor wie zichzelf vragen stelt in het kader van de persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing komt tot aanmerkelijke betere inzichten wanneer hij of zij gespiegeld wordt door een coach.

De LC ziet het gedrag en functioneren van een mens als een samenspel van fysieke, sociale en mentaal, emotionele processen. Dit binnen de context van de doelen die een individu in zijn leven stelt (zingevingaspect). We noemen dit een meerdimensionale eclecticische mensvisie. Hierin wordt de mens en zijn gedrag niet gezien van een vaststaand kader maar vanuit verschillende standpunten en perspectieven. Een diamant verandert steeds van kleur als je anders kijkt. Persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing vormen de opmaat naar vitaliteit. Vitaliteit is te bezien als een optelsom van leefstijl en gezondheid binnen de gegeven mogelijkheden van een individu. Ongezond gedrag en gewoonten, gebrek aan kennis en inzichten en belemmerende overtuigingen vormen een belangrijke hindernis op het gebied van vitaliteit.

We spreken in deze context ook wel van het meerdimensionaal belasting belastbaarheidmodel: het MDBB. Dit MDBB wordt vaak weergegeven als een weegschaal tussen belasting en belastbaarheid. Belasting kunnen we zien als een optelsom van alles wat we van onszelf vragen en alles wat op ons pad komt. Dit vult onze 'rugzak'. De belastbaarheid staat voor hoe gemakkelijk kunnen wij deze rugzak dragen? Ook wel onze draagkracht genaamd. Een disbalans tussen de draaglast en de draagkracht uit zich als stress.

Maar we kunnen dit ook anders bezien. 'Belasting' kunnen we ook labelen als 'uitdagingen' en belastbaarheid als 'vaardigheden'. Deze visie vindt zijn weerslag in de zogenaamde uitdaging – vaardigheidsbalans (UVB). Wie hier zijn balans vindt, ervaart het gevoel van 'flow'.

Een goede LC motiveert en inspireert cliënten tot het nemen van de verantwoordelijkheid voor de eigen leefstijl die de kwaliteit van het leven verhoogt.

### **Kerntaak**

Coaching rondom stress, levensvraagstukken, persoonlijke problematiek en persoonlijke ontwikkeling behoort tot de kerntaak van de LC. Een LC is iemand die een cliënt intrinsiek (van binnenuit) weet te motiveren, inspireren, nuanceren, faciliteren, confronteren en provoceren waar nodig. De provocatie is mild met gezonde humor en zelfrelativering altijd binnen de context van de probleembeleving van een cliënt. Gepast en effectief zijn hierbij de sleutelbegrippen. 'Soms moet je een ezel aan zijn staart trekken om hem vooruit te krijgen'. Empathie vormt de grondhouding van de LC. Hoewel wij niet zo gecharmeerd zijn van de letterlijke betekenis van het woord empathie: medelijden. Liever spreken wij van compassie: inleven en verplaatsen zonder in het lijden terecht te komen. Vanuit deze grondhouding treedt de LC het wereldmodel van de cliënt binnen. Om deze te laten komen tot eigen inzichten om de gewenste gedragsveranderingen te gaan bewerkstelligen.

### **Afbakening**

De Vitaalcoach beschikt over vaardigheden en competenties. Deze staan ten dienste van de resultaten en voortgang van de begeleiding op het gebied van coaching van een huidige toestand (HT) naar een gewenste toestand (GT), van stress naar flow, en, naar een optimale ontwikkeling van de persoonlijke mogelijkheden. Dit vanuit het eigen perspectief van een cliënt en diens eigen verantwoordelijkheid voor zijn of haar bestaan. De LC begeleidt de cliënt bij het verhelderen van een probleem tot een coachvraag en weet deze indien nodig te koppelen aan relevante kwaliteiten.

De probleemervaring die leidt tot een coaching vraag wordt gezien als een complex verband van meerdere oorzaken: de meerdimensionale visie. Binnen deze visie wordt dit gedefinieerd als een samenspel van meerdere oorzaken: de zogenaamde specifieke problematiek. Fysieke – sociale – emotionele en mentale aspecten spelen een rol, binnen de context die iemand geeft aan de zin van zijn of haar bestaan.

Buiten de beroepsverantwoordelijkheden van de LC valt de specifieke psychologische problematiek. Deze kunnen zich bijvoorbeeld uiten in persoonlijkheidsstoornissen en stemmingsstoornissen. Middels het gebruik van de termen 'ik' sterkte, het checken van gele vlaggen, en oranje vlaggen krijgt de LC zicht op de grenzen van zijn beroepsverantwoordelijkheden.

Ook kunnen stoornissen ook het gevolg zijn van duidelijke pathologische processen die leiden tot een verminderd functioneren. Deze laatste groep van aandoeningen kent vaak een eendimensionale medisch aantoonbare oorzaak. De LC begrenst hier zijn verantwoordelijkheden middels de toepassing van rode vlaggen in de diagnostiek.

De LC stelt nooit diagnoses. Dit is voorbehouden aan klinische psychologen en /of psychiaters op het gebied van de oranje vlaggen. Voor wat betreft de rode vlaggen, deze zijn het domein van artsen of andere medisch specialisten. Wanneer de LC aanwijzingen ziet of elementen bespeurt die een kenmerk kunnen zijn van een onderliggend psychologisch 'zwaar' proces of mogelijk pathologisch gegeven dan wordt direct terugverwezen of verwezen naar een daartoe bevoegd medisch georiënteerd behandelaar.

### **Voor wie is de opleiding geschikt en toegankelijk?**

De opleiding is zeer geschikt voor iedereen die als zelfstandig werkend coach aan de slag wil. Het werk- en denkniveau is HBO. Een intakegesprek met de opleider maakt deel uit van de toelating.

Verder is de opleiding geschikt voor reeds gevestigde of werkende: gewichtsconsulenten of voedingscoaches, fitnesstrainers, personal trainers, sportcoaches en trainers, coaches en counselors, sportmasseurs, wellnessmasseurs, complementair therapeuten en andere para- en perimedische beroepsbeoefenaren. Zoals fysiotherapeuten, diëtisten, ergotherapeuten, maatschappelijke werkende en andere beroepsbeoefenaren vanuit in de sociaal psychiatrische hulpverlening

### **Beroepsperspectief**

De opleiding is bedoeld voor iedereen die als zelfstandig werkend coach aan de slag wil. Een LC kan als zelfstandige zich vestigen in een eigen praktijk. En hier werken vanuit één op één coaching.

Andere plekken waar werkzaamheden te verrichten zijn, vinden we bij gezondheidscentra, bedrijven en instellingen, Arbodiensten, wellnesscentra en sportclubs.

Daarnaast is een LC in staat om zelfstandig cursussen en trainingen te ontwikkelen en te geven op het gebied van stressreductie, flow, cognitieve strategieën en mentale weerbaarheid en veerkracht.

### **HBVC**

Ook kun je jezelf aanmelden voor het HBVC platform: het Hamel Bedrijf VitaalCoach platform. Dit platform voorziet in werkzaamheden voor bedrijven en instellingen. Deze kunnen bestaan uit het verzorgen van workshops, trainingen en/of individuele begeleiding. Hamel faciliteert daarbij in extra training en opleiding.

De opleiding tot LC is ook een mooie opstap naar het beroep van Vitaalcoach.

## **3. Erkenningen en opname in Hamel Register**

De opleiding tot Life Coach heeft een NOBCO/EMCC EQA-accreditatie op Practitioner niveau.



Na het succesvol gevolgd hebben van onze opleiding, kun je je aansluiten bij de NOBCO. Als erkend NOBCO Life Coach kun je jezelf ook laten inschrijven in het Hamel Register. Hierin kun je jezelf presenteren. Potentiële cliënten kunnen zoeken in het register op plaats en specialisaties.

## **4. Taken en vaardigheden van de Life Coach**

De LC ontwikkelt en heeft de volgende vaardigheden die tot uiting komen in een coaching traject en proces.

- Stemt wederzijdse verwachtingen af en komt 'contract' afspraken overeen
- Laat de context van de cliënt in de huidige situatie aan bod komen
- Koppelt steeds terug naar de coachvraag of het gewenste resultaat
- Legt en laat de verantwoordelijkheid van het (leer)proces bij de cliënt

- Legt de relatie tussen gedrag in het hier-en-nu en gedrag in de (functie)context uitgaande van de kwaliteiten en maakt hierover afspraken
- Stimuleert (vervolg)acties en maakt daarover afspraken
- Bewaakt resultaat door daar periodiek over te praten
- Weet het onderscheid tussen adviesvraagstuk, coachvraag en therapievraag
- Bakent zijn verantwoordelijkheden af door het herkennen en erkennen van rode, gele en oranje vlaggen binnen de diagnostiek.

Voor wat betreft de interactie tussen de LC en cliënt:

- Richt zich op kunnen en doen en op de invloed van opvattingen op het doen en laten
- Stelt op een uitnodigende toon vragen: open, eerlijk, nieuwsgierig
- Is gericht op 'wat maakt het probleem tot een probleem?' en hoe de ander zich klemzet
- Leeft zich in door zaken te benoemen of te vragen naar onverwachte emoties en reacties
- Werkt met compassie, nuanceert waar nodig, faciliteert vanuit de mogelijkheden van de cliënt, confronteert en provoceert vanuit een positieve, relativiserende en warme intentie
- Bespreekt gedrag daar-en-dan en hier-en-nu
- Benoemt blokkerende opvattingen
- Let op patronen in de interactie en in opvattingen en bespreekt deze met de cliënt
- Zegt welk effect gedrag van de cliënt heeft op zichzelf
- Signaleert effecten eigen gedrag op de ander en doet daar wat mee
- Weet eigen mening en ingevingen aan gedrag en kwaliteiten van cliënt te koppelen
- Confronteert in relatie tot de coachvraag, duidelijk maar met mildheid
- Benoemt de aan- of afwezigheid van kwaliteiten in het hier-en-nu
- Hanteert verdiepende stijlen om de cliënt daarvan bewust te maken en invalshoeken om te buigen
- Verheldert keuzemogelijkheden met de cliënt
- Sluit aan bij de cliënt als deze in beweging is of komt

Binnen zijn werk staat de coach open voor en maakt gebruik van:

- Reflectie op eigen stijl
- Kent de eigen kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën
- Onderkent eigen blokkerende opvattingen
- Gaat functioneel om met zowel eigen emoties en overtuigingen als die van de cliënt
- Onderkent mechanismen zoals projectie en introjectie en de invloed van andermans waarden en opvattingen op eigen gedrag
- Vertrouwt op het lerende vermogen en de eigen antwoorden van de cliënt
- Vraagt actief feedback en benut feedback binnen de eigen leerstijl
- Mensen te coachen naar een vitale leefstijl
- Mensen intrinsiek te motiveren en inspireren
- De grenzen van de eigen beroepsverantwoordelijkheid te herkennen en aan te geven; verwijzen en terugverwijzen waar nodig
- Een behandelplan op te stellen

## 5. Het Onderwijsleerplan

Het Hamel College zet hoog in op het verwerven en eigen maken van goede kennis en vaardigheden van de LC. Het accent ligt op praktische toepassing. De effectiviteit van deze praktische vaardigheden valt of staat met het niveau van de theoretische onderbouwing. Om deze reden wordt het verwerven van een praktische competentie altijd vooraf gegaan door een theoretische onderbouwing. De student leert geen trucjes of methodieken maar wordt gevormd en ontwikkelt zich zelf tot een coach die gedegen en onderbouwde keuzes maakt in een coaching traject.

Binnen de opleiding wordt ruim aandacht besteed aan de neuropsychologie en neurofysiologie van het brein, gedrag, gedachten, emoties en gevoel. Stress kan daarbij een grote blokkade opwerpen om de juiste stappen te maken om een probleem vanuit meerdere perspectieven te bezien en 'andere' keuzes te maken. De LC investeert daarom altijd in stressreductie als deel van de oplossing van een probleem.

De volgende onderwerpen komen in de opleiding aan bod:

### Mens in Balans

- gezondheidsmodellen
- Piramide van van Gelder
- Meer Dimensionaal Belasting Belastbaarheid Model

### Anatomie en fysiologie van het zenuwstelsel

- Evolutie en brein
  - funda niveau
  - archi niveau
  - paleo niveau
  - neo niveau
  - superpositiewet
- Bouw en werking van het brein
  - bewustzijn
  - onbewust functioneren
  - vitale regelmechanismen
  - amygdala
  - hippocampus
  - epifyse
  - thalamus
  - hypothalamus
  - hypofyse

### Stressreactie

- Fasen
  - alarmfase
  - adaptatiefase
  - rust – en herstelfase
  - uitputtingsfase
- Selectiviteit
- Reactiviteit
- Van stress naar trauma
- Van trauma naar stress
- Vegetatieve patronen
- Hormonale patronen
- Segmentale patronen
- Stresstesten
- Stresscoping



## Communicatieleer

### Algemeen

- zender – ontvanger
- communicatie op niveau
- communicatie instrumenten

### VAKO systeem

- rapport
- luisteren
- lichaamstaal

### Metamodel

- gedachten-gevoel-gedrag
- overtredingen
- feedback
- modelleren

### Coaching van Huidige Toestand naar Gewenste Toestand

- empathie
- nuancering
- faciliteren
- weerstand
- inner and outer locus of control
- STAR
- SMART
- ontwikkeling eigen effectiviteit
- stappen in veranderen

## Naar een optimale indicatie en afbakening

- Rode vlaggen
- Oranje vlaggen
- Gele vlaggen
- Bleu prints
- Illness beliefs
- Ik-sterkte
- Coping

## Psychopathologie

- Geschiedenis
- Psychotherapie
- Angst en paniek stoornissen
- Stemmingsstoornissen
- Persoonlijkheidsstoornissen
- Dissociatieve stoornis
- Psychosen
- Eetstoornissen
- Autistische stoornissen
- Verslavingen
- Organische persoonlijkheidsstoornissen

## Interventies

### Ontspanningsmethodieken

- progressieve relaxatie volgens Jacobson
- autogene training methode Schultz
- passieve imaginatie
- actieve imaginatie

Mindmapping

Ankeren

physiology of excellence

Assertiviteit

sociale vaardigheden

denkpatronen

woede

grenzen stellen

geven en ontvangen van kritiek

geven en ontvangen van complimenten

Mindfulness

vipassana

mindful coaching

Mentale veerkracht en weerbaarheid

visualisatie

doelen stellen

energiemanagement

aandachtcontrole

actie-reflectie model

gedachtencontrole

herkennen van coping stijlen

## **6. Duur, werkwijze en opbouw cursus**

De opleiding duurt 36 dagdelen van drie uur (18 studiedagen). De cursus bestaat uit theorie- en praktijklessen. Ook komen diverse presentaties aan bod. Iedere student verzorgt een presentatie betreffende het onderwerp psychopathologie. Datum is in overleg met de docent. De lessen kunnen bestaan uit hoorcollege, praktijkopdrachten, rollenspellen: individueel en in groepjes. De docent zal regelmatig huiswerk opgeven. Ook kunnen gastlessen verzorgd worden door docenten uit andere disciplines.

Facultatief is een snijzaalbezoek dat in samenwerking met het Medisch Onderwijs Centrum georganiseerd wordt. Wanneer je hieraan wenst deel te nemen, wordt apart een bedrag in rekening gebracht. Tijdens het bezoek worden de bouw en ligging van het zenuwstelsel behandeld.

De studiebelasting bedraagt tussen de zes en acht uur per week. De cursist ontvangt uitgebreid cursusmateriaal en krijgt literatuur aanbevolen. Ook wordt geleerd op efficiënte wijze gebruik te maken van digitale hulpmiddelen en bronnen.

De school is overleg beschikbaar voor studenten om daar gezamenlijk praktische vaardigheden te oefenen.

Binnen het cursusmateriaal zijn in de tekst verschillende gekleurde tekstblokken opgenomen. Iedere kleur heeft betrekking op een specifiek gedeelte binnen deze cursus.

## Ⓟ Opdracht 1:

De grijze blokken hebben betrekking op een opdracht die direct betrekking heeft op de zojuist behandelde tekst. Zie deze opdrachten als een parkeermoment om de betekenis van de stof beter tot je door te laten dringen. Lees de tekst en voer de opdracht uit. Verzamel de uitwerking van deze opdrachten in een examendossier.

## 💡 Klassikale discussie:

Binnen de blauwe blokken wordt een stelling geponeerd. Klassikaal wordt discussie gevoerd rondom deze stelling. Kom voor je mening uit en beargumenteer deze.

## ⓘ Informatieblok 1:

De rode informatieblokken laten een ander licht schijnen op schijnbaar vanzelfsprekende algemeen geldende opvattingen. Deze zijn bedoeld om je met een kritische blik te leren kijken naar veronderstellingen.

## 🍷 Receptuur 1:

De groenachtig gekleurde blokken attenderen je op leuke receptuur. Denk hierbij aan zaken als leuke tussendoortjes, ontbijttips, een vitamine boost et cetera.

## 🏃 In beweging 1:

De gele blokken laten een leuke oefening of training zien. Simpel, effectief, om eventueel aan je cliënten mee te geven.

## 7. Toetsing

Voor alle cursussen geldt een minimaal aanwezigheidspercentage van 80 %. De opleiding tot LC wordt afgesloten met een assessment. Vooraf bouwt de student een competentieprofiel op zowel theoretisch als praktisch. Binnen het opbouwen van dit profiel worden de kandidaten getest of zij voldoende bekwaam zijn om cliënten te begeleiden binnen de grenzen van hun kennis en vaardigheden.

Tijdens de cursus maakt de cursist diverse opdrachten. De uitwerkingen worden verzameld in een apart document, het zogenaamde examendossier.

Daarnaast zijn er diverse opdrachten die door de docent beoordeeld worden. Deze dienen voor het einde van de cursus met een 'voldoende' afgesloten te worden. Iedere opdracht kent één herkansingsmoment. Het te laat inleveren van een opdracht geldt als een herkansingsmoment.

Deel van het opleiding is ook het zelfstandig begeleiden van een cliënt: de 'casuïstiek'. De cursist levert hiervan een verslag in. In dit verslag staat een omschrijving van de algemene anamnese, het advies en behandelplan en een eigen beschouwing betreffende deze cliënt. De voortgang van de behandeling wordt beschreven over een periode van een aantal weken en minimaal drie coaching sessies. Dit examenonderdeel dient minimaal met een 'voldoende' beoordeeld te zijn. De herkansing van dit onderdeel vindt in het daarop volgende cursusjaar plaats.

Na het met goed gevolg afgelegd hebben van dit examen ontvangt de cursist het door de NOBCO erkende diploma 'Life Coach'.

## 8. Overzicht studiebelasting

Lesstof	Contacturen	Zelfstudie	Totale studiebelasting
Gezondheidsmodellen, MDBB-model, Stress, Flow en Gedrag	18	54	72
Communicatieve vaardigheden	12	48	60
Coachen en Adviseren	6	12	18
Indicatie en afbakening	6	12	18
Psychopathologie	6	12	18
Ontspanningsinterventies	12	24	36
Assertiviteit	6	12	18
Mindfulness	6	12	18
Mentale weerbaarheid en veerkracht	24	48	70
Examentraining	6	12	18
Casuïstiek/Supervisie/Intervisie	6	42	48
<b>Eindtotaal</b>	<b>108</b>	<b>288</b>	<b>396</b>

## **9. Spelregels rondom het onderwijs**

### **Vakanties**

Tijdens al onze opleidingen zullen de reguliere schoolvakanties van de betreffende vestigingsplaats gevolgd worden.

### **Toelatingsbeleid**

Om toegelaten te worden tot de opleiding moet de cursist aan de volgende eisen voldoen:

- een MBO 4 werk- en of denkniveau kunnen hanteren als opstap naar het HBO werk en denkniveau.
- een positief intakegesprek volbracht hebben. Dit is voor deze opleiding wenselijk, via onze administratie kan een afspraak gemaakt worden.

### **Groepsgrootte**

De groepsgrootte per klas bestaat uit maximaal 20 cursisten. Het minimum aan cursisten nodig om de gewenste opleiding doorgang te laten vinden is 8 voor wat betreft onze locatie in Gorinchem. Voor de andere locaties geldt een minimum van 10 deelnemers.

### **Doorgang van de cursus**

Tien dagen voor aanvang van de cursus beslist de directie van het Hamel College of de cursus doorgang vindt. Dit is voornamelijk afhankelijk van het aantal inschrijvingen op dat moment. In uitzonderlijke gevallen kan deze termijn anders zijn. De ingeschreven deelnemers worden daarvan schriftelijk of per e-mail in kennis gesteld.

### **Vrijstellingen**

Soms is het mogelijk om voor een onderdeel binnen de cursus een vrijstelling te verkrijgen. Je kunt daarvoor in principe geen reductie op de cursusprijs ontvangen. In uitzonderlijke gevallen is restitutie op de cursusprijs mogelijk. Vraag hiertoe een gesprek aan met de studietoelatingscoördinator. Een en ander wordt in een persoonlijk gesprek behandeld en schriftelijk vastgelegd. Denk je dat één of meerdere onderwerpen al tot je competenties behoren vanuit een NOBCO erkende opleiding, dan dien je voordat je aan de opleiding begint de eindtermen van de reeds gevolgde opleiding te kunnen overleggen. Deze dienen voor 80% of meer overlappend te zijn gemeten naar de maatstaven van onze opleiding. Slechts dan is vrijstelling voor dat vak of onderdeel mogelijk. Wij zullen binnen drie weken na een verzoek schriftelijk uitsluitsel geven.

### **Onze docenten**

Onze docenten zijn gepassioneerd, up to date en nauw verweven met de Hamel visie. Zij staan hoog boven de stof en bevologenheid voor hun vak is een van hun handelskenmerken. Wij hopen dat je dit herkent tijdens de lessen. Mocht je niet in je onderwijsvraag worden voorzien, bespreek dit dan allereerst met je docent. Komen jullie er samen niet uit neem dan contact op met Johan Jansen of Carel Schott.

### **Optimalisering lesmateriaal**

Wij stellen ons tot doel de theoretische en praktische inhoud van de modules zo optimaal mogelijk te houden. Nieuwe wetenschappelijke, fenomenologische en empirische ontwikkelingen worden door onze docenten op de voet gevolgd. Indien belangwekkende inzichten veranderen dan wordt hier door wijzigingen en aanpassing van de lesstof snel en adequaat op ingespeeld.

## **Studievorderingsbeleid**

Tijdens de opleiding worden de volgende zaken getoetst en gemonitord:

- individuele studieprestaties (vordering, inzet)
- uitoefening van praktische vaardigheden
- aanwezigheid gedurende de lessen
- take-home tentamens en eventuele andere opdrachten

Als student geef je blijk van je vorderingen door het bijhouden van een eigen examendossier. Hier worden de diverse opdrachten, tentamens en andere relevante zaken verzameld. We noemen dit het portfolio.

## **Beroepsprocedure**

Tegen elke beoordeling en/of beslissing betreffende een tentamen of opdracht is beroep mogelijk. De leerling kan via de gebruikelijke hiërarchische weg alle mogelijkheden bewandelen om tot een oplossing te komen. Een wenselijke volgorde is in eerste instantie met de desbetreffende docent in gesprek te gaan, eventueel later met eindverantwoordelijken Johan Jansen en Carel Schott.

## **Respect en hygiëne**

Respect voor elkaar voor, tijdens en na de lessen is een vanzelfsprekende zaak. Respecteer altijd de grenzen van je medestudenten en jezelf. Iedereen heeft het recht op vrije meningsuiting en vorming zonder zich daarbij geremd te voelen door derden.

Naast respect is een normale hygiëne ook wenselijk. Schone, verzorgde kleding en goede lichaamshygiëne worden als vanzelfsprekend beschouwd. Docenten hebben het recht een leerling aan te spreken op bovenstaande zaken en voorwaarden en zelfs de toegang tot de lessen te ontzeggen wanneer aan benoemd verzoek tot verbetering niet wordt voldaan.

Mochten er zaken spelen waarbinnen je je niet veilig of lekker voelt als student, bespreek dit dan tijdig met je docent of eindverantwoordelijken.

## **Koffie en thee**

In onze vestiging in Gorinchem zijn de koffie en thee gratis. De automaat staat in de kantine. Als tegenprestatie vragen we van de studenten om regelmatig de vaatwasser in en uit te ruimen. Ook is er binnen deze vestiging een magnetron en divers keukengerei om eigen maaltijden te bereiden en te nuttigen. Ook hierbij het verzoek om als tegenprestatie de keuken schoon achter te laten na een cursus.

Op de overige locaties is het koffie, thee en keukenbeleid mogelijk verschillend. Dit hangt samen met de voorwaarden die de verhuurder stelt. De administratie beantwoordt je vragen.



Heb je nog vragen naar aanleiding van deze studiehandleiding, neem dan contact op met Hamel College via mail: [info@hamelcollege.nl](mailto:info@hamelcollege.nl) of telefoon: 0183-634300.