



BACHELOR
TOEGEPASTE
GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN

YOUR FUTURE STARTS AT HOWEST

2024-2025

howest
hogeschool



BACHELOR TOEGEPASTE GEZONDHEIDS- WETENSCHAPPEN IETS VOOR JOU?



Welkom!

Heb je altijd al willen weten hoe je mensen kan motiveren om hun gedrag duurzaam te veranderen in het kader van een gezondere levensstijl? Werk je graag met mensen en zit je niet graag stil? In de bachelor Toegepaste Gezondheidswetenschappen leren we je inspelen op de gezondheidszorg van de toekomst: preventief in plaats van curatief.



Surf mee op de gezondheidsgolf

Ben je gebeten door preventie en een gezonde levensstijl? Dan is Toegepaste Gezondheidswetenschappen iets voor jou. Als enige hogeschool in Vlaanderen stoomt Howest je klaar tot professionele gezondheidscoach. TGW is dus een unieke en innovatieve opleiding die je een brede waaier aan vaardigheden aanleert om de gezondheid en levenskwaliteit van individuen, groepen of organisaties te optimaliseren. Met andere woorden: wij inspireren, empoweren en coachen je zodat jij dat later met anderen kan doen. Motiverende gesprekstechnieken, coaching skills, netwerken en projectwerken vormen hierbij de belangrijkste pijlers.

Deze 3-jarige opleiding vertrekt vanuit een holistisch perspectief. We zetten dus in op voeding en beweging, maar gaan ook dieper in op mentaal welzijn, seksuele gezondheid, roken of alcohol. De wetenschappelijk onderbouwde theorie vullen we aan met veel praktijk. Zo leer je zelf gezondheidsbevorderende projecten opzetten, op een planmatige manier en vanuit een evidence-based kader. Je groeit daarbij in je rol als gezondheidscoach en projectwerker, maar je leert ook bruggen bouwen als netwerker. Voor veel van de acties, projecten of campagnes die je later zal opzetten, zal je namelijk samenwerken met zorginstellingen, bedrijven, steden of ziekenfondsen.



Bekijk onze
opleidingsvideo!



“ Meer dan ooit raken we ervan overtuigd dat voorkomen beter is dan genezen. Als gezondheidscoach zet je volop in op preventie, door coaching van individuen, groepen en organisaties. ”



Persoonlijk en praktijkgericht



Mensen van alle leeftijden ondersteunen in het nastreven van een gezonder en kwaliteitsvol leven. Dát is de missie van elke gezondheidswerker. Een actuele missie ook, want de gevaren van onze huidige levensstijl loeren om de hoek: burn-out, depressie, obesitas, onvoldoende beweging, suiker- en vetrijke voeding, ... Tijdens deze praktijkgerichte opleiding ga je dan ook stap voor stap aan de slag met technieken om mensen op weg te zetten naar een duurzame gedragsverandering. Je leert workshops en events organiseren, je krijgt de kneepjes van het coachingvak onder de knie, je ontwikkelt effectief campagnemateriaal, je innoveert met social media, wearables, gezondheidsapps, games, ... Vanaf dag 1 proef je van de combinatie van theorie en praktijk. Waar de theorie in het begin nog de bovenhand haalt, wordt het praktische luik steeds groter naarmate de opleiding vordert. Ook de inhoud van de praktijk evolueert. Eerst oefen je de theorie vooral in de veilige klascontext, maar al snel ga je projectmatig

samenwerken met het werkveld en zet je zelfstandig een gezondheidsbevorderend project op. Afsluiten doe je met je stage in een authentieke beroepscontext.

Als gezondheidscoach heb je zicht op een beroep met toekomst. Steeds meer bedrijven en organisaties zien het belang in van fysiek en mentaal welzijn, beweging, (ziekte)preventie, onthaasting, gezonde voeding en een ergonomische werkomgeving. Ook aan Howest hebben we dit begrepen. We houden de vinger aan de pols van het snel evoluerende gezondheidslandschap en houden een duidelijk toekomstperspectief voor ogen. De gezondheidscoach wordt namelijk almaar belangrijker. Hoe dan? Niet als dieetcoach of personal trainer, maar als een multidisciplinaire coach die mensen op weg zet naar een vitale en evenwichtige levensstijl. Daarvoor werk je sensibiliseringscampagnes uit met een focus op een preventieve in plaats van een curatieve aanpak.

STUDIEPROGRAMMA 2024 - 2025

De opleiding is gebouwd rond vijf beroepsrollen: gezondheidscoach, professional, projectwerker, netwerker en reflector. Deze combinatie zorgt voor een gevarieerd programma en een optimale voorbereiding op de job van gezondheidscoach of projectwerker.

	SEMESTER 1	SEMESTER 2	SEMESTER 3	SEMESTER 4	SEMESTER 5	SEMESTER 6
Gezondheidscoach	Gespreksvaardigheden (3 SP)	Coachvaardigheden 1 (3 SP)	Gezondheid en omgeving (9 SP)	Coachvaardigheden 2 (6 SP)	Individuele coaching in de praktijk (3 SP)	Stage (21 SP)
	Gezondheid en gedrag (6 SP)	Positieve psychologie (3 SP)		Mentale gezondheid (6 SP)	Groepscoaching in de praktijk (3 SP)	
Professional	Levensloop-psychologie (3 SP)	Voedings- en bewegingsleer (6 SP)	Welvaartsziekten (5 SP)	Kwalitatief onderzoek (3 SP)	Gezondheids-thema's (6 SP)	
Projectwerker	Gezondheids-promotie 1 (6 SP)	Gezondheids-promotie 2 (3 SP)	Kwantitatief onderzoek (6 SP)	Gezondheidspromotie in de praktijk (6 SP)	Bachelorproef: Gezondheidsbevorderend project (12 SP)	
Netwerker	Gezondheids-promotie 2 (3 SP)	Gezondheids-promotie 1 (6 SP)	Ondernemen als gezondheidscoach (3 SP)			
Reflector	Netwerken 1 (6 SP)	Werkveldverkenning (6 SP)	Netwerken 2 (4 SP)	Gezondheids-innovatie (6 SP)	Settinggericht werken (6 SP)	
	Persoonlijke oriëntatie (3 SP)	Interprofessioneel samenwerken (3 SP)	Keuzevak (binnen Howest) (3 SP)	Professionele oriëntatie (3 SP)	Professionele specialisatie (6 SP)	
	Creatief denken (3 SP)					

In deze semesters kan je kiezen voor een buitenlandse studie of stage.

Programma onder voorbehoud



HET MEEST
ACTUELE PROGRAMMA?
CHECK DE WEBSITE!



EEN DAG IN HET ZOG VAN SIEN

STUDENTE TOEGEPASTE GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN



“De afwisseling tussen theorie en praktijk maakt deze opleiding zeer boeiend!”



08:40u
Klaar om te vertrekken op kot. De campus ligt vlakbij.

09:00u
De eerste dosis nieuwe leerstof van de dag. Op het feestje van gisteren werd aardig wat afgekleet, maar in de les 'Gespreksvaardigheden' leren we pas echt welke gesprekstechnieken vruchten afwerpen.

12:20u
Lunchen doe ik in het studentenrestaurant. Als toekomstig gezondheidscoach ga ik zelf ook voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

13:30u
In de module 'Gezondheidspromotie 1' leren we hoe we projecten van A tot Z kunnen opzetten. Extra leuk en verrijkend is dat we daarvoor samenwerken met studenten uit andere zorgopleidingen.

19:00u
Bruges-la-Morte? Nee hoor! Vanavond sluit ik aan bij een van de studentenactiviteiten van Stuvo.

ONZE TROEVEN

- **Unieke opleiding:** Howest biedt als enige Vlaamse hogeschool een volwaardige opleiding tot gezondheidscoach aan.
- **Praktijkgericht:** werkcolleges, gezondheidsbevorderende projecten, gastcolleges en je stage brengen je veelzijdig in contact met de wereld waar je later aan de slag kan.
- **Gecoacht tot coach:** onze bereikbare en betrokken lectoren helpen je om je vaardigheden te ontplooiën. Ze gidsen je ook naar een gezonde levensstijl.
- **Evidence-based:** we laten je uitgroeien tot een gezondheidsprofessional die weet hoe hij/zij mensen kan coachen, motiveren en sturen naar een gezondere levensstijl, vanuit een wetenschappelijk onderbouwde aanpak.
- **Werkzekerheid:** je bent onmiddellijk breed inzetbaar. De vraag vanuit het werkveld zit ook volop in de lift.
- **Internationale mogelijkheden:** je kan kiezen om een deel van je studie of stage in het buitenland te doen. Daarnaast zijn er kortlopende buitenlandse ervaringen zoals de summerschool.
- **Niet alleen gebeten door gezondheid, maar ook door veiligheid en welzijn op het werk?** Vanaf academiejaar 2020-2021 kan je bij ons instappen in het postgraduaat "Preventieadviseur niveau 2".

WAAR KOM JE LATER TERECHT?

Met een bachelor Toegepaste Gezondheidswetenschappen op zak kan je in een zeer divers werkveld terecht. De rode draad is echter altijd dezelfde: aanzetten tot een gezonde levensstijl en een effectieve gedragswijziging.

Zit het ondernemen je in het bloed? Dan kan je aan de slag als zelfstandig gezondheidscoach, maar ook steeds meer bedrijven, scholen en lokale besturen dragen vitaliteit, gezondheid en preventie hoog in het vaandel. Daarnaast zijn toegepaste gezondheidswetenschappers aan het werk bij mutualiteiten, CLB's, woonzorgcentra, revalidatiecentra, wijkgezondheidscentra en centra voor geestelijke gezondheidszorg.

Vast staat dat deze opleiding je voorbereidt op een beroep met toekomst. De aandacht voor gezondheid en welzijn is de laatste jaren namelijk alleen maar toegenomen, net als de vraag vanuit het werkveld.

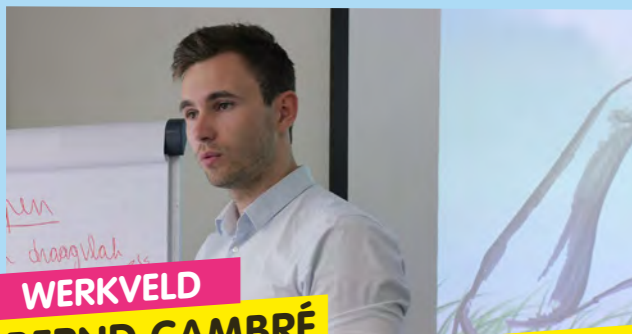


AAN HET WOORD



ALUMNA FLORENCE DE COSTER COACH BIJ ITHACA

"In de bachelor Toegepaste Gezondheidswetenschappen heb ik geleerd hoe belangrijk een gezonde levensstijl is en hoe ik deze op een laagdrempelige manier kan promoten. Tijdens mijn stage bij Ithaca vzw, een coachingcentrum voor volwassenen met een beperking, heb ik verschillende gezondheidsprojecten opgezet om het welzijn van de cliënten en de coaches te verbeteren. Denk aan bewegingstussendoortjes, wisselwerken met behulp van zit-statiefen en workshops rond genoeg water drinken. Vandaag ben ik zelf als coach aan de slag bij Ithaca en probeer ik een gezonde werkomgeving te creëren in samenwerking met de cliënten en mijn team."



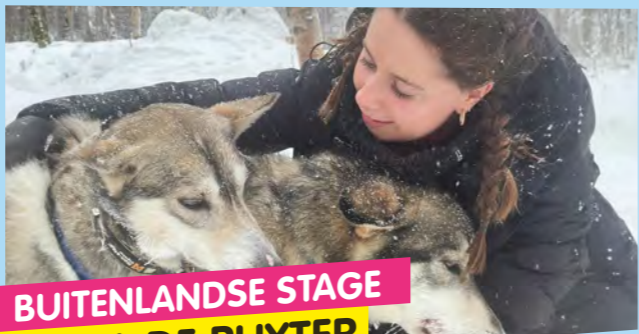
WERKVELD BERND CAMBRÉ B2B VITALITY COACH BIJ READY2IMPROVE

"Bij Ready2Improve willen we mensen en bedrijven inspireren om duurzaam gezonder te leven. Om onze klanten hierbij te helpen, coachen we hen in het ontwikkelen van nieuwe en gezonde gewoontes. Daarbij krijgen we al een paar jaar de hulp van studenten uit het derde jaar van de opleiding TGW. Zij krijgen bij ons de bewegingsvrijheid om zelf te ontdekken in welke richting ze verder ervaring en expertise willen opbouwen. Als volwaardig teamlid gaan ze bij ons aan de slag om voor onze klanten een gezondheidsbeleid of actieplan op te zetten. Altijd met hetzelfde doel: een grote impact hebben op het leven van mensen en hen helpen hun gezondheidsdoelen te bereiken!"



STUDENTE REZZANE COOREMANS 2^{DE} JAAR TOEGEPASTE GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN

"Ik koos voor Toegepaste Gezondheidswetenschappen omdat zowel fysieke als mentale gezondheid aan bod komen. De holistische kijk op gezondheid wordt aangevuld met sociaal-maatschappelijke thema's. Deze bachelor gaat dus breed en behandelt aspecten uit diverse richtingen binnen de gezondheidssector. Je diploma biedt je bijgevolg veel toekomstmogelijkheden. Studenten met ondernemingszin krijgen trouwens al tijdens hun opleiding de kans om aan hun toekomst te bouwen. Ook het goede contact met de docenten en de ondersteuning van de trajectbegeleiders en coaches zijn absolute troeven van Howest. Hier ben je geen nummer en is elke student uniek."



BUITENLANDSE STAGE ALICIA DE RUYTER

"Voor mijn stage trok ik naar Pori, een leuke stad aan de westkust van Finland. Finland is bekend om zijn prachtige natuur, maar het is op sociaal vlak ook een mooi voorbeeld voor vele andere landen en studenten uit de sociale sector. Op mijn stageplaats in het dienstencentrum Soteekki werkte ik mee aan een project dat gericht was op sportfaciliteiten voor mensen met een immigratieachtergrond uit Oekraïne. Tijdens dit project combineerde ik coaching- en presentatievaardigheden met intakegesprekken en onderzoek. Ik werkte er bovendien in een multidisciplinair team met een kinesiste, een maatschappelijk werker, een psycholoog en ikzelf als student Toegepaste Gezondheidswetenschappen. Veel zaken die ik tijdens mijn studie had geleerd, kon ik tijdens mijn stage in de praktijk brengen. Dat dit ook nog eens in het buitenland kon, maakte van mijn eindstage een uitzonderlijk waardevolle ervaring!"

CAMPUS BRUGGE STATION



Bruisende campus

De campus bevindt zich vlak bij het station van Brugge en op wandelafstand van alles waar de stad zo bekend om is: de Reien, de Grote Markt, de Burg en de vele winkels, cafeetjes en koffiebars. Deze ideale bereikbaarheid combineren we met perfect uitgeruste leslokalen, een familiale sfeer en persoonlijke begeleiding. Op onze campus vind je ook een gezellig studentenrestaurant met lekkere maaltijden, pasta en broodjes aan studentvriendelijke prijzen.

BRUGGE, TOPSTAD VOOR STUDENTEN

Tijdens je opleiding deel je de stad met toeristen uit alle hoeken van de wereld. Die mix werkt perfect. Bovendien ligt alles op wandelafstand. Bijpraten op een terrasje? Uitgaan op de Eiermarkt? Sporten in het groen tussen twee lessen door? Een film of optreden meepikken? Of de toerist uithangen op de Reien? In Brugge die scone kan het allemaal ...



BEZOEK DE CAMPUS EN MAAK KENNIS MET DE OPLEIDING WWW.HOWEST.BE/KENNISMAKEN



NOG VRAGEN OVER DEZE OPLEIDING?

Mail naar
tgw@howest.be (dagonderwijs) of
tgw-home@howest.be (afstandsonderwijs)



howest
TOEGEPASTE
GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN



www.howest.be/tgw

MISSCHIEN SPREKEN VOLGENDE OPLEIDINGEN JOU OOK AAN?



Sport en Bewegen (bachelor)

Ben je gepassioneerd door bewegen en wil je vol enthousiasme anderen aanzetten en motiveren tot een actieve en gezonde levensstijl? Als beweegcoach kan je aan de slag in bedrijven, mutualiteiten en (wijk)gezondheidscentra, sportdiensten en sportfederaties of als personal trainer en coach. Als ondernemer kan je ook terecht in de actieve vrijetijdssector en in de sport- en gezondheidssector.



Toegepaste Psychologie (bachelor)

Weten je vrienden je wel te vinden voor een goede babbel? Zoek je daarna hoe je ze kan helpen en wil je dat later ook professioneel gaan doen? In deze opleiding leer je het gedrag van mensen begrijpen, analyseren en beïnvloeden. Zo groei je uit tot een expert in onder meer psychologische gespreksvoering, psychodiagnostiek, coaching en begeleiding.



Sociaal Werk (bachelor)

Ben je sociaal bewogen en wil je graag met én voor mensen werken? Wil je hen helpen bij de uitdagingen in hun leven? En meebouwen aan een duurzame, inclusieve en solidaire samenleving? Dan is de bacheloropleiding Sociaal Werk je op het lijf geschreven.



Human Resources Management (bachelor)

Ben je een echte teamspeler die geboeid is door mensen en organisaties? Wil je het gedrag van mensen in organisaties begrijpen en beïnvloeden? Dan is de bacheloropleiding Human Resources Management iets voor jou. Je ontdekt en ontwikkelt naast je eigen talenten ook die van anderen. Als HR-medewerker in kleine of grote organisaties leer je zo iedereen op de juiste plaats in de organisatie inzetten.



Maatschappelijk Werk (graduaat)

Heb je een hart voor anderen? Liggen gelijke kansen en sociale rechtvaardigheid je nauw aan het hart? Wil je graag met mensen werken en hun welzijn verhogen? In dit graduaat bereiden we je voor op twee specifieke profielen: sociaal-juridische dienstverlener en psychosociaal hulpverlener. De focus ligt daarbij op je individuele cliënten en hun directe omgeving. Je helpt ze, adviseert ze en zet ze op weg. Kortom, als maatschappelijk werker maak je elke dag het verschil.

