beroepsonderwijs bedrijfsleven

Keuzedeel mbo

# Instructeur Yoga

Code

K1308

Ontwikkeld door: Novacollege (CIOS Haarlem) en de Aikidobond Nederland
Penvoerder:  Sectorkamer zorg, welzijn en sport
Gevalideerd door: Sectorkamer Zorg, welzijn en sport

# 1. Algemene informatie

| D1: Instructeur Yoga |
| --- |
| Studielast |
| 240 |
| Beroepsvereisten |
| Nee |
| Certificaten |
| Nee |
| Ontwikkeld voor kwalificatie(s) |
| Zie bijlage op www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers |
| Toelichting |

In het basis- en profieldeel van de kwalificatie Sport en bewegen op niveau 3 en 4 wordt de beginnend beroepsbeoefenaar breed opgeleid om een scala aan sporten aan te kunnen bieden. In dit keuzedeel specialiseert de beginnend beroepsbeoefenaar zich in het verzorgen van instructie binnen de yoga met als doel om deelnemers deze bewegingsdiscipline aan te leren of hierin vaardiger te maken. Kennis van de fysieke en mentale leerprocessen in yoga en vaardigheden om het leren op deze gebieden te stimuleren zijn hiertoe benodigde eigenschappen van de instructeur. Op basis van dit keuzedeel kan de beginnend beroepsbeoefenaar zijn/haar generieke vaardigheden middels verdieping tot een hoger niveau ontwikkelen.

De eisen in dit keuzedeel komen zodanig overeen met die van de opleiding Yoga Instructeur niveau 3 van NOC*NSF, dat de student met het behalen van het keuzedeel tevens voldoet aan de eisen van de kwalificatiestructuur Sport (KSS) en daarmee het bondscertificaat behaalt. Samenwerking tussen onderwijs en de betreffende bond bij onderwijs en m.n. bij examinering verdient hierbij aanbeveling. Voor meer informatie zie: www.academievoorsportkader.nl.

**Relevantie van het keuzedeel**
Dit keuzedeel biedt de beginnend beroepsbeoefenaar de mogelijkheid om zich te specialiseren in zijn vakgebied door zich te bekwamen in het geven van instructie in yoga. Yoga kent een groeiende populariteit, waarbij zowel het aantal beoefenaars als aanbieders de laatste jaren aanzienlijk is toegenomen. Uit het KVK Handelsregister blijkt dat het aantal ondernemingen dat zich met yoga bezighoudt sinds 2015 is gegroeid van 4.424 naar 9.284. De vraag naar vakbekwame instructeurs die op een aantoonbaar veilige en verantwoorde manier yoga kunnen instrueren, neemt toe. Met dit keuzedeel wordt de vraag vanuit de beroepspraktijk voor een universele erkenning en kwaliteitscontrole beantwoord. Ook wordt de beginnend beroepsbeoefenaar veelzijdiger inzetbaar binnen de domeinen sport, bewegen en gezondheid. Hierdoor heeft hij/zij meer mogelijkheden om een regulier aantal uren te werken, bijvoorbeeld omdat hij/zij meer mogelijkheden heeft om binnen zijn/haar baan meerdere activiteiten op zich te nemen, dan wel om meerdere 'kleine' banen te combineren. Daarbij sluit het keuzedeel aan op de ambitie en werkwijze van NOC*NSF om doorlopende leerlijnen aan te bieden, waarbij de sportbonden en het onderwijs op elkaar zijn afgestemd. Tenslotte bieden de body-mind verbinding, de realisatie van rust en balans en de promotie van persoonlijke groei en spirituele verdieping, in tegenstelling tot competitie en prestatiemetingen, dit keuzedeel een unieke meerwaarde.

**Beschrijving van het keuzedeel**
De beginnend beroepsbeoefenaar specialiseert zich tot Instructeur yoga. Hij/zij leert om de yoga-instructie/yogales te verzorgen en om yoga aan te leren, dan wel om de vaardigheden van de beoefenaar te vergroten of te bestendigen. Hij/zij leert om de beoefenaar te enthousiasmeren en te begeleiden. Daarnaast leert hij/zij assisterend kader in te zetten en aan te sturen bij de voorbereiding en uitvoering van instructie en leert hij/zij een activiteit gericht op het aantrekken van nieuwe yogabeoefenaars te organiseren.

**Branchevereisten**
Ja ,
Certificaat NOC*NSF Yoga instructeur niveau 3 (Kwalificatiestructuur Sport)

**Aard van keuzedeel**
Verdiepend

# 2. Uitwerking

## D1-K1: Verzorgt lessen in yoga

### Complexiteit

De beginnend beroepsbeoefenaar verzorgt lessen in yoga. Hij/zij leert beoefenaars de vaardigheden en technieken van yoga. Hij/zij past daarbij specialistische kennis van yoga en pedagogisch-didactische vaardigheden toe om de fysieke en mentale vaardigheden van de beoefenaar in yoga aan te leren, te verbeteren en te bestendigen. Hij/zij past daarbij ook begeleidingsvaardigheden en motivatietechnieken toe. De beginnend beroepsbeoefenaar werkt daarbij veelal volgens standaardprocedures. Bij stagnatie van het fysieke en mentale ontwikkelingsproces zal hij/zij passende interventies moeten bedenken om vooruitgang te (blijven) realiseren. Tevens heeft de beginnend beroepsbeoefenaar inzicht in zijn/haar persoonlijke domein en reikwijdte van groei en weet hij/zij binnen dit domein professioneel en integer te handelen.
Complicerend is dat de beginnend beroepsbeoefenaar vaak zelfstandig werkt. Hij/zij kan dan niet direct terugvallen op een collega of leidinggevende, maar zal bij vragen en leemtes te allen tijde te raden gaan bij vakinhoudelijke experts, als een vanzelfsprekend onderdeel van het persoonlijke en professionele leer- en groeiproces.

### Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar verzorgt zelfstandig lessen in yoga. Hij/zij werkt daarbij in voorkomende situaties alleen of eventueel samen met collega's en assisterend kader en soms met samenwerkingspartners. Hij/zij draagt verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van zijn/haar eigen werkzaamheden en voor de werkzaamheden die onder zijn/haar verantwoording door assisterend kader worden uitgevoerd. Hij/zij legt hierbij verantwoording af aan zijn/haar leidinggevende, wanneer daar sprake van is.

### Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft brede en specialistische kennis van materialen en middelen die gebruikt worden in yoga (waaronder onderhoud daarvan)
- heeft kennis van de infrastructuur waar yoga wordt gegeven (verenigingen, centra, studio's sportscholen, bonden, samenwerkingsverbanden, etc.)
- heeft kennis van didactiek van de yoga
- heeft kennis van doelgroepen in de yoga
- heeft kennis van in yoga veel voorkomende blessures en van preventie van die blessures
- heeft kennis van motorisch leren in de yoga
- heeft kennis van sociale en fysieke integriteit en veiligheid in de yoga
- heeft kennis van de eigen persoonlijke integriteit en heeft inzicht in zijn/haar niveau van persoonlijke groei en beperkingen
- heeft kennis van het effect van yoga op de balans tussen lichaam en geest, innerlijke rust en persoonlijke groei
- heeft brede en specialistische kennis van yoga (vorm, uitvoering, verdiepingsprocedures)
- heeft kennis van de tradities en stromingen binnen yoga die gangbaar zijn in Nederland

- kan planmatig/resultaatgericht werken
- kan samenwerken met betrokkenen
- kan zijn werkzaamheden evalueren
- kan adviseren over oefenkleding en -schoenen, materiaal en voeding in relatie tot de yoga
- kan de vaardigheid van beoefenaars plaatsen in een individueel voortgangs- en ontwikkelingstraject
- kan handelen overeenkomstig de gedragscode sportkader NOC*NSF
- kan korte en middellange termijn doelstellingen opstellen voor een beoefenaar
- kan oefeningen aanpassen aan het vaardigheidsniveau van de beoefenaar en/of de omstandigheden
- kan op basis van nieuwe inzichten, feedback, supervisie en/of evaluatiemomenten zijn/haar aanpak aanpassen
- kan etiquettes en gebruiken in de yoga uitleggen
- kan beoefenaars en assistenten motiveren en enthousiasmeren
- kan beoefenaar feedback en aanwijzingen geven op basis van analyse van de uitvoering
- kan sportief en respectvol en integer gedrag stimuleren van de beoefenaar, assistenten en betrokkenen
- kan vaardigheid in de yoga aan de beoefenaar aanleren
- kan voorbeeldgedrag tonen op en rond de oefenlocatie

## D1-K1-W1: Stelt een jaarplan en een lesprogramma op

### Omschrijving

D1-K1-W1: Stelt een jaarplan en een lesprogramma op

De beginnend beroepsbeoefenaar verzamelt informatie over de beginsituatie, verwachtingen en ambities van de beoefenaars. Met deze gegevens stelt hij/zij een jaarplan op en werkt hij/zij een lesprogramma uit. Hij/zij informeert zijn/haar leidinggevende en/of collega's en de beoefenaars over het jaarplan en de lesinhoud.

Resultaat

Er is een passend en verantwoord jaarplan dat aansluit bij de beginsituatie en de ambitie van de beoefenaars. Het lesprogramma sluit nauw aan op het jaarplan. Betrokkenen zijn volledig geïnformeerd.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:
- formuleert realistische fysieke, mentale en sociaal-emotionele doelstellingen voor zijn/haar lessen;
- stemt het lesprogramma effectief af op de beschikbare tijd en middelen;
- zorgt voor een verantwoorde lesopbouw;
- sluit effectief aan bij het vaardigheidsniveau van de beoefenaar(s);
- informeert juist en volledig.

De onderliggende competenties zijn: Samenwerken en overleggen, Vakdeskundigheid toepassen, Plannen en organiseren, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten

D1-K1-W2: Voert lessen in yoga uit

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar bereidt elke yogales voor: hij/zij bepaalt het doel van de les op het gebied van innerlijke rust en balans alsook welke oefeningen, houdingen en welke materialen en middelen hij/zij hiervoor inzet. Vervolgens voert hij/zij de les uit. Hij/zij geeft informatie en instructie, demonstreert vaardigheden op het gebied van rust en houding en enthousiasmeert de beoefenaar. Hij/zij observeert de uitvoering van de oefeningen door de beoefenaar en geeft feedback of aanvullende instructie in de vorm van lichamelijke correcties en/of past de oefening aan. Hij/zij sluit de les af. Hij/zij informeert de beoefenaars en/of betrokkenen over relevante zaken en geeft tips.

Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft de les op enthousiasmerende en deskundige wijze uitgevoerd. Gestelde doelstellingen zijn gerealiseerd. Beoefenaars en/of betrokkenen zijn geïnformeerd.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:
- zorgt voor een deskundige opbouw van de les;
- kiest passende oefeningen, werkvormen, materialen en middelen om gestelde doelen te realiseren;
- geeft duidelijke instructie;
- bewaakt de sociale en fysieke veiligheid van de lessituatie;
- sluit effectief aan op het niveau, de ambitie en de (fysieke) mogelijkheden van de beoefenaar;
- stemt zijn/haar gedrag en omgangsvormen flexibel af op de beoefenaar en/of betrokkenen;
- past interventies tijdig en adequaat toe;
- voert de les efficiënt uit binnen de beschikbare tijd.

De onderliggende competenties zijn: Begeleiden, Presenteren, Vakdeskundigheid toepassen, Materialen en middelen inzetten, Plannen en organiseren, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten

D1-K1-W3: Organiseert een activiteit

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar organiseert een activiteit gericht op het aantrekken van nieuwe yogabeoefenaars. Hij/zij plant de activiteit, bereidt de activiteit voor en voert de activiteit uit. Hij/zij stelt een draaiboek op en houdt rekening met de benodigde faciliteiten, materialen en (financiële) middelen.

D1-K1-W3: Organiseert een activiteit

Hij/zij zorgt dat voldaan wordt aan de eisen ten aanzien van publiciteit, organisatie en inrichting van de activiteit. De beginnend beroepsbeoefenaar informeert betrokkenen over de geplande activiteit. Indien wenselijk, reikt hij/zij bewijzen van deelname uit.

Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft de activiteit op deskundige wijze georganiseerd en uitgevoerd. Het draaiboek voor de activiteit is opgesteld. In voorkomende situaties zijn bewijzen van deelname uitgereikt.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:
- zorgt voor een juiste inrichting van de activiteit;
- stemt de organisatie van de activiteit effectief af op beschikbare tijd en middelen;
- stemt onderdelen van de organisatie efficiënt en doelgericht op elkaar af aan de hand van een draaiboek;
- handelt overeenkomstig de geldende procedures en voorschriften op het gebied van gezondheid, veiligheid en integriteit.

De onderliggende competenties zijn: Vakdeskundigheid toepassen, Materialen en middelen inzetten, Plannen en organiseren, Instructies en procedures opvolgen

D1-K1-W4: Stuurt assisterend kader aan

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar stuurt assisterend kader aan bij uitvoering van de yogalessen of een yoga activiteit. Hij/zij informeert en instrueert de assistent(en) over de uit te voeren ondersteuning bij de lessen en/of de activiteit. Hij/zij observeert het handelen van de assistent(en) alsook de wijze van begeleiding van de beoefenaars en stuurt zo nodig bij. Hij/zij bespreekt de uitvoering van de taken met de assistent(en).

Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft het assisterend kader op enthousiaste wijze aangestuurd. De assisterende taken zijn juist uitgevoerd.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:
- enthousiasmeert het assisterend kader voor de uit te voeren taken;
- formuleert opdrachten die passen bij de taken van het assisterend kader;
- observeert zorgvuldig en objectief;
- trekt juiste conclusies uit verkregen gegevens;
- gaat vertrouwelijk om met verkregen informatie.

De onderliggende competenties zijn: Aansturen, Begeleiden, Ethisch en integer handelen, Analyseren, Onderzoeken

D1-K1-W5: Evalueert de werkzaamheden

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar evalueert periodiek de eigen werkzaamheden. De beginnend beroepsbeoefenaar reflecteert op wat hij/zij doet en waar hij/zij staat, en in hoeverre dit bijdraagt aan de persoonlijke ontwikkeling en aan het realiseren van de begeleiding van yoga beoefenaars. De beginnend beroepsbeoefenaar formuleert concrete ontwikkelpunten en vertaalt dit naar een persoonlijk ontwikkelplan. De beginnend beroepsbeoefenaar presenteert het plan, verzamelt feedback en gebruikt de feedback voor persoonlijke doorontwikkeling.

Resultaat

Werkzaamheden zijn geëvalueerd en er is gereflecteerd op het eigen handelen.

D1-K1-W5: Evalueert de werkzaamheden

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:
- vraagt doelgericht feedback;
- vormt zich een reëel beeld van zijn/haar eigen werkwijze;
- formuleert concrete doelen op het gebied van persoonlijke groei;
- stemt zijn/haar persoonlijk ontwikkelplan af met betrokkenen;
- gebruikt feedback om de eigen effectiviteit te vergroten.

De onderliggende competenties zijn: Samenwerken en overleggen, Presenteren, Leren