

## Cool-PROGRAMMA GROEP 2 - 2022

**Dinsdag OCHTEND**, van 11.00 uur (ontvangst vanaf 10.45 uur) tot 12.30 uur.

Leefstijl InZicht Uitterweert 2 - 6932 ML Westervoort

Naam coach: Zwannie Jager

Telefoon leefstijlcoach 06 33851972

### Cool-PROGRAMMA OVERZICHT

<b>Intake gesprek maart 2022 (1):</b>	<b>Individuele Afspraak*</b>
Sessie 1: 22 maart 2022	Kleine aanpassingen, groot effect. Over het aanpassen van gedrag
Sessie 2: 26 april 2022	Kom in beweging Over het belang van bewegen
Sessie 3: 24 mei 2022	Lekker eten geeft structuur Over voeding
<b>Individueel gesprek mei (1):</b>	<b>Individuele afspraak*</b>
Sessie 4: 21 juni 2022	Slapen en ontspanning En waarom het zo belangrijk is
Sessie 5: 19 juli 2022	Gezond leven is plannen Prioriteren en organiseren
Sessie 6: 13 september 2022	Hoe maak ik mijn acties tot een succes? Hoe houd je het vast?
<b>Individueel gesprek sept 2022 (2)</b>	<b>Individuele Afspraak*</b>
Sessie 7: 11 oktober 2022	Hoe gezond is jouw weekend? Uit eten en feestjes, hoe ga je hier goed mee om?
Sessie 8: 8 november 2022	Hoe blijf ik in beweging? Hoe houd je je nieuwe gewoonten vast?
<b>Individueel gesprek (3) november 2022</b>	<b>Individuele afspraak*</b>
Sessie 1: 6 december 2022	Wat is je doel?
<b>Individueel gesprek (4) november 2022</b>	<b>Individuele afspraak*</b>
Sessie 2: 7 februari 2023	Beweging   Waar zit je kans?
<b>Individueel gesprek januari 2023 (5)</b>	<b>Individuele afspraak*</b>
Sessie 3: 11 april 2023	Voeding
Sessie 4: 13 juni 2023	Je energiehuishouding
<b>Individueel gesprek mei 2023 (6)</b>	<b>Individuele Afspraak*</b>
Sessie 5: 1 augustus 2023	Timemanagement
Sessie 6: 19 september 2023	Succesvolle verandering
<b>Individueel gesprek september 2023 (7)</b>	<b>Individuele Afspraak*</b>
Sessie 7: 3 oktober 2023	Informatie overload
Sessie 8: 5 december 2023	Op eigen kracht verder
<b>Eindgesprek (8) januari 2024</b>	<b>Individuele Eind Afspraak*</b>

\*In overleg met de leefstijlcoach en deelnemer