

Cool-PROGRAMMA GROEP 3 - 2022

DonderdagMIDDAG, van 15.00 uur (ontvangst vanaf 14:45 uur) tot 16.30 uur.

Leefstijl InZicht - Uitterweert 2 - 6932 ML Westervoort

Naam coach: Zwannie Jager

Telefoon leefstijlcoach 06 33851972

Cool-PROGRAMMA OVERZICHT

Intake gesprek april 2022 (1):	Individuele Afspraak*
Sessie 1: 28 april 2022	Kleine aanpassingen, groot effect. Over het aanpassen van gedrag
Sessie 2: 25 mei 2022	Kom in beweging Over het belang van bewegen
Sessie 3: 23 juni 2022	Lekker eten geeft structuur Over voeding
Individueel gesprek juni (1):	Individuele afspraak*
Sessie 4: 21 juli 2022	Slapen en ontspanning En waarom het zo belangrijk is
Sessie 5: 15 september 2022	Gezond leven is plannen Prioriteren en organiseren
Sessie 6: 13 oktober 2022	Hoe maak ik mijn acties tot een succes? Hoe houd je het vast?
Individueel gesprek okt 2022 (2)	Individuele Afspraak*
Sessie 7: 10 november 2022	Hoe gezond is jouw weekend? Uit eten en feestjes, hoe ga je hier goed mee om?
Sessie 8: 8 december 2022	Hoe blijf ik in beweging? Hoe houd je je nieuwe gewoonten vast?
Individueel gesprek (3) dec 2022	Individuele afspraak*
Sessie 1: 9 februari 2023	Wat is je doel?
Individueel gesprek (4) febr 2023	Individuele afspraak*
Sessie 2: 13 april 2023	Beweging Waar zit je kans?
Individueel gesprek april 2023 (5)	Individuele afspraak*
Sessie 3: 15 juni 2023	Voeding
Sessie 4: 3 augustus 2023	Je energiehuishouding
Individueel gesprek aug 2023 (6)	Individuele Afspraak*
Sessie 5: 21 september 2023	Timemanagement
Sessie 6: 5 oktober 2023	Succesvolle verandering
Individueel gesprek okt 2023 (7)	Individuele Afspraak*
Sessie 7: 7 december 2023	Informatie overload
Sessie 8: 25 januari 2024	Op eigen kracht verder
Eindgesprek (8) januari 2024	Individuele Eind Afspraak*

*In overleg met de leefstijlcoach en deelnemer