

## Planning Cool

De Cool-groepsbijeenkomsten zijn altijd op de woensdagavond van 19.30 tot 21.00 uur in het Cultureel Centrum Nederhorst den Berg (Blijklaan 1).

Weeknummer	Datum	Thema groepsbijeenkomst	Individueel coachgesprek
Week 22	Woe 02-06-2021	Kick-off (behoeft geen voorbereiding)	
Week 23	Woe 09-06-2021	1. Kleine stapjes, groot effect	
Week 25	Woe 23-06-2021	2. Voeden of vullen	
Week 26/27	nader te bepalen		Individueel coachgesprek
Week 27	Woe 07-07-2021	3. Kom in beweging	
Week 35	Woe 01-09-2021	4. Stress & ontspanning	
Week 38	Woe 22-09-2021	5. Slaap & Planning	
Week 43	Woe 27-10-2021	6. Succesvolle acties	
Week 46	nader te bepalen		Individueel coachgesprek
Week 50	Woe 15-12-2021	7. Hoe gezond is jouw vrije tijd?	
Week 4	Woe 26-01-2022	8. Wat brengt jou in beweging?	
Week 11	nader te bepalen		Individueel coachgesprek tussentijdse evaluatie
Week 16	Woe 20-04-2022	9. Groei mindset	
Week 21	Woe 25-05-2022	10. De zaag scherp houden	
Week 26	Woe 29-06-2022	11. Energie management	
Week 33/34	nader te bepalen		Individueel coachgesprek
Week 40	Woe 05-10-2022	12. Supermarktsafari	
Week 46	Woe 16-11-2022	13. Gezond leven is plannen	
Week 50/51	nader te bepalen		Individueel coachgesprek
Week 5	Woe 01-02-2023	14. Succesvol veranderen	
Week 11	Woe 15-03-2023	15. Informatie overload	
Week 16	Woe 19-04-2023	16. Zelfstandig verder	
Week 21	nader te bepalen		Individueel coachgesprek eindevaluatie