

#### PLANNING COOL 4

De Cool-groepsbijeenkomsten zijn altijd op de woensdagochtend van 9.30 uur (inloop vanaf 9.00 uur) tot 11.00 uur bij 'de Leefstijlgezinscoach' op de Klompweg 24 te Nigtevecht.

De individuele coachgesprekken kunnen op verschillende locaties plaatsvinden, zoals bij u thuis, in de praktijk van de Leefstijlgezinscoach, wandelend, etc.

Weeknummer	Datum	Thema groepsbijeenkomst	Individueel coachgesprek
-	-	-	Intake
Week 18	Woe 04-05-2022	1. Kleine stapjes, groot effect	
Week 21	Woe 25-05-2022	2. Voeden of vullen	
Week 25	Woe 22-06-2022	3. Kom in beweging	
Week 28	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 32	Woe 10-08-2022	4. Stress en Ontspanning	
Week 36	Woe 07-09-2022	5. Slaap en Leefstijldashboard	
Week 40	Woe 05-10-2022	6. Succesvolle acties	
Week 44/45	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 49	Woe 07-12-2022	7. Hoe gezond is jouw vrije tijd?	
Week 2	Woe 04-01-2023	8. Wat brengt jou in beweging?	
Week 7	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek tussentijdse evaluatie
Week 11	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 15	Woe 12-04-2023	9. Waar zit je kans?	
Week 19	Woe 10-05-2023	10. De zaag scherp houden	
Week 25	Woe 21-06-2023	11. Energiemanagement	
Week 30/31	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 37	Woe 13-09-2023	12. Supermarktsafari	
Week 44	Woe 01-11-2023	13. Gezond leven is plannen	
Week 49	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 3	Woe 17-01-2024	14. Succesvol veranderen	
Week 9	Woe 28-02-2024	15. Plan je toekomst	
Week 15	Woe 10-04-2024	16. Zelfstandig verder	
Week 18	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek eindevaluatie