

Planning Leefstijlprogramma Cool

Thema groepsbijeenkomst
-
1. Kleine stapjes, groot effect
2. Voeden of vullen
3. Kom in beweging
4. Stress en Ontspanning
5. Slaap en Leefstijldashboard
6. Succesvolle acties
7. Hoe gezond is jouw vrije tijd?
8. Wat brengt jou in beweging?
9. Waar zit je kans?
10. De zaag scherp houden
11. Energiemanagement
12. Supermarktsafari
13. Gezond leven is plannen
14. Succesvol veranderen
15. Plan je toekomst
16. Zelfstandig verder
-

Individueel coachgesprek
Startgesprek
Coachgesprek 2
Coachgesprek 3
Coachgesprek 4
Coachgesprek 5
Coachgesprek 6
Coachgesprek 7
Evaluatiesprek