

Cool-programma



Het *basisprogramma* van ongeveer acht maanden is gericht op **gedragsverandering** en bestaat uit:

- één individueel intakegesprek van 1 uur;
- acht groepsessies van 1,5 uur
- twee tussentijdse individuele gesprekken van 45 minuten
- een eind/evaluatiegesprek van 1 uur

Inhoud groepsessies basisprogramma

- Sessie 1. Kleine aanpassing, groot effect - Gericht op gedragsverandering, passende kleine acties leiden tot succes.
- Sessie 2. Kom in beweging - In samenwerking met de buurtsportcoach.
- Sessie 3. Lekker, gezond en bewust eten. Geef structuur aan je dag.
- Sessie 4. Slapen & ontspanning.
- Sessie 5. Gezond leven is plannen - Planning & leefstijl.
- Sessie 6. Hoe maak ik mijn acties tot een succes? - Hoe om te gaan met verleidingen en valkuilen?
- Sessie 7. Hoe gezond is jouw weekend? - Uiteten & feestjes.
- Sessie 8. Hoe blijf ik in beweging? Hoe houd je goed gedrag in stand? Wat ging goed en waar ben je trots op?

Het *onderhoudsprogramma* van ongeveer 16 maanden is gericht op **gedragsbehoud** en heeft een soortgelijke opzet als het basisprogramma.

Inhoud onderhoudsprogramma

- Sessie 1. Wat is je doel? - Doelen stellen en acties formuleren.
- Sessie 2. Beweging, waar zit je kans? - Welke stappen heb je gezet en waar liggen kansen voor verbetering?
- Sessie 3. Voeding - Etiketten lezen, gezondheidsclaims interpreteren en marketing doorzien.
- Sessie 4. Je energiehuishouding - Energiegevers en energienemers, goed voor jezelf zorgen.
- Sessie 5. Timemanagement - Overzicht creëren in alle taken, keuzes maken en prioriteiten stellen.
- Sessie 6. Succesvolle verandering - Plan van aanpak, inzet persoonlijke kwaliteiten.
- Sessie 7. Informatieoverload - Omgaan met gezondheidshypes, betrouwbare informatiebronnen.
- Sessie 8. Op eigen voet verder - Steun zoeken, persoonlijke kracht.