

Cool

Jij aan zet!



Cool
COACHING OP LEEFSTIJL



24 maanden



één coach



één op één
gesprekken



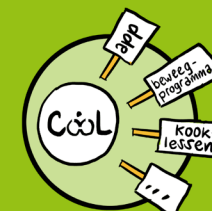
groepsessies



coaching



zelf aan de slag



extra's

Cool jij aan zet!



Cool biedt twee jaar begeleiding waarin je kunt terugvallen op je coach en op de groep en waarin je leert om daarna zelfstandig verder te kunnen. Cool gaat om een leven lang anders!



Je wordt door één persoon begeleid: de Cool-coach. Deze ondersteunt je door je bewust te maken van jouw gedrag, je wensen en behoeften en door je aan het denken te zetten hoe je je doelen gaat bereiken.



Na het intakegesprek van 60 minuten beslis je samen met de Cool-coach of Cool op dit moment past bij jou. Je hebt daarna nog 6 uur één op één gesprekstijd met de coach.



Je moet het wel zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen. Elke Cool-groep bestaat uit 10 tot 15 deelnemers. Samen volg je 16 groepssessies van elk 90 minuten, verspreid over twee jaar.



Jij kiest zelf waarmee je aan de slag gaat en hoe je dit doet. De Cool-coach en de groep ondersteunen je daarbij. Tussen de sessies door ga je zelf aan de slag met jouw persoonlijke doelen en acties.



Veranderen van je leefstijl gaat met vallen en opstaan. Soms val je terug in oude patronen, de Cool-coach helpt je bij moeilijke momenten zodat je koers blijft houden richting je doel.



Leefstijl gaat over bewegen, over slaap, over voeding en over persoonlijke balans. Binnen Cool krijg je geen (dieet)advies of (beweeg)plan. Je leert hoe je zelf keuzes kunt maken die bij jou en jouw leven passen.



Welke mensen in jouw omgeving zijn stimulerend, van wie kun je steun verwachten? En wie (of wat) in je omgeving is juist niet stimulerend en hoe kun je daarmee om gaan?



meer informatie?
<https://leefstijlinterventies.nl/kennisbank/cool-praktisch/handig-in-de-uitvoering/praatplaat-cool/>