



PATIËNTENFACTSHEET

COOL JIJ AAN ZET!

Samen werken aan een gezonde leefstijl

WELKOM BIJ COOL

Cool staat voor Coaching op Leefstijl. Je gaat 24 maanden aan de slag met je leefstijl. Niet met een streng dieet, maar met kleine, haalbare stappen die passen bij jouw leven. Je ontdekt wat voor jou werkt en leert hoe je gezonde keuzes kunt volhouden.

24
MAANDEN
jouw tempo

GROEPSSESSIES

- ✓ Samen leren, oefenen en ervaringen delen.
- ✓ Thema's sluiten aan op jouw dagelijks leven.
- ✓ Je kunt steun en ideeën uitwisselen met de groep.

INDIVIDUELE COACHING

- ✓ Persoonlijke gesprekken die aansluiten op jouw doelen, situatie en vragen.
- ✓ Je bespreekt wat goed gaat, waar je tegenaan loopt en wat een volgende stap kan zijn.
- ✓ Je coach helpt je om keuzes te vertalen naar haalbare acties.

STEUN & BEWEGEN

- ✓ Je kunt elkaar steunen via de Cool-appgroep.
- ✓ Er is contact met de buurtsportcoach voor passende beweegmogelijkheden in jouw buurt.
- ✓ Samen zoeken we naar bewegen dat bij jou past.

JOUW COOL-TRAJECT VAN STARTEN NAAR VOLHOUDEN

START

Kennismaken & doelen

MAAND 1-8

Behandeltraject

Groepsessies en individuele coaching

MAAND 9-24

Onderhoudtraject

Je houdt je nieuwe gedrag vol, met steun van je groep en coach

24 MAANDEN

Zelf verder



GROEPSSESSIES

WAT BEHANDELEN WE IN DE GROEPSSESSIES?

- 1 Voeding, beweging en slaap
- 2 Ontspanning en stress
- 3 Doelen stellen, plannen en gedragsverandering
- 4 Omgaan met verleidingen en lastige situaties
- 5 Energiemanagement en timemanagement

GROEP ALS STEUN

In de groepsessies leer je niet alleen van de coach, maar ook van elkaar. Je kunt ervaringen delen, elkaar inspireren en ontdekken dat anderen tegen vergelijkbare situaties aanlopen.

Top, goed bezig!

Wie loopt er mee?

Cool-APPGROEP · MAX. 15

INDIVIDUELE COACHINGSESSIES

EEN GESPREK DAT OM JOU DRAAIT

De individuele gesprekken zijn persoonlijk. We sluiten aan bij jouw situatie, doelen en wat jij nodig hebt. Jij bepaalt waar het over gaat; je coach denkt met je mee.

Wat gaat goed en waar ben je trots op?

Waar loop je tegenaan?

Welke keuze of verandering past nu bij jou?

Welke kleine stap ga je zetten?

Hoe houd je jouw nieuwe gedrag vol?



BEWEGEN IN JOUW BUURT

Je hebt contact met de buurtsportcoach. Samen kijken jullie naar passende beweegmogelijkheden die aansluiten bij jouw wensen, mogelijkheden en buurt. Zo zoeken we naar bewegen dat bij jou past.

WAT WIL JE AAN HET EINDE VAN COOL KUNNEN?

- | | |
|--|--|
| ✓ Je kent je kwaliteiten, valkuilen en wat belangrijk voor je is. | ✓ Je begrijpt welke invloed je gedrag heeft op je gezondheid. |
| ✓ Je kunt persoonlijke, haalbare doelen stellen en plannen maken. | ✓ Je herkent je gewoontes en kunt nieuwe, gezonde gewoontes aanleren. |
| ✓ Je begrijpt hoe gedragsverandering werkt en kunt zelfregulatie toepassen. | ✓ Je kunt gezondheidsinformatie beoordelen op betrouwbaarheid en relevantie. |
| ✓ Je kent je motivatie en kunt omgaan met weerstand. | ✓ Je herkent je emoties, gedachten en overtuigingen en weet wat ze met je gedrag doen. |
| ✓ Je kunt kleine stappen zetten en vertrouwen opbouwen in je eigen kunnen. | ✓ Je kunt van willen naar kiezen naar doen gaan. |
| ✓ Je weet welke mensen en omstandigheden je kunnen helpen en hoe je steun vraagt. | ✓ Je kunt omgaan met verleidingen, sociale druk en terugval. |
| ✓ Je kunt je leefstijl en omgeving zo organiseren dat gezond gedrag makkelijker wordt. | ✓ Je kunt genieten en toch balans vinden tussen genieten en gezonde keuzes maken. |
| ✓ Je kunt reflecteren, successen vieren en je aanpak bijsturen. | |

JIJ BEPAALT DE RICHTING. JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN.

Samen met je coach, je groep, de buurtsportcoach en de Cool-appgroep werk je stap voor stap aan jouw doelen.