



COOL
=
COACHING OP LEEFSTIJL

Margareth Cornelissen

BLCN geaccrediteerd Leefsijlcoach

Wat doet een leefstijlcoach?

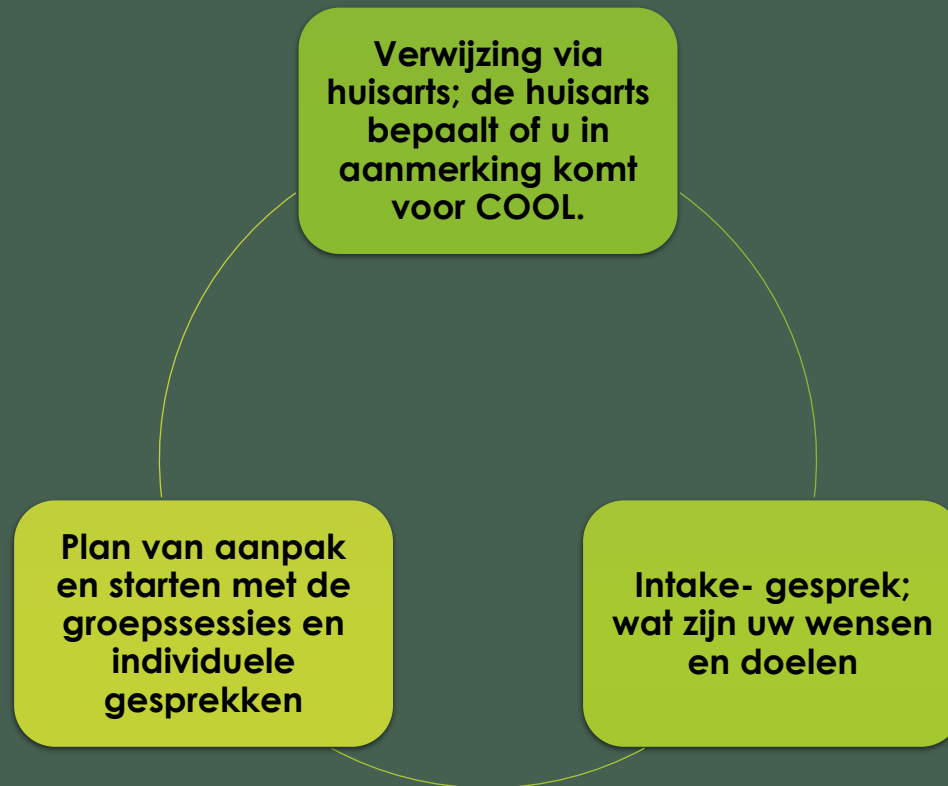
- Leefstijl is alles wat je doet om gezond te blijven
- Een leefstijlcoach kan je helpen daarin keuzes te maken en in actie te komen.
- De leefstijlcoach helpt je om doelen te formuleren en concrete stappen op weg daarnaar toe te zetten.

Wat is COOL?

- COOL = Coaching op leefstijl
- COOL wordt vergoed vanuit de basisverzekering
- De huisarts bepaalt of u in aanmerking komt voor COOL.
- De huisarts verwijst naar de leefstijlcoach die COOL aanbiedt.



Hoe werkt het?



Wat gebeurt er bij COOL?

- In een periode van ongeveer 8 maanden;
 - 4 individuele coachingsgesprekken
 - 8 workshop bijeenkomsten in een groep van minimaal 8 personen
 - Elke workshop heeft een andere thema

Wat gebeurt en na 8 maanden bij COOL?

- In een periode van ongeveer 16 maanden;
 - 4 individuele coachingsgesprekken
 - 8 workshop bijeenkomsten in een groep van minimaal 8 personen
 - Elke workshop heeft een andere thema

En als ik ben doorverwezen?

- Eerst volgt er een kennismaking.
- Daarna volgt het intake gesprek. Vooraf vult een formulier in met vragen over uw leefstijl.
- Daarna maken we afspraken voor de individuele coachingsgesprekken en de deelname aan de 8 groepsbijeenkomsten.

Even wat uitleg...

- Tijdens de individuele gesprekken komen uw doelen en wensen aan de orde en gaan we samen een plan maken dat bij de wensen past.
- Tijdens de groepsbijeenkomsten bent u met anderen in gesprek over thema's die horen bij leefstijl.
- We maken kleine stappen en we vieren de successen!

Welke vragen komen daarbij aan bod bij COOL?



WAT IS GEZOND EN HOE
WERKT DIT VOOR MIJ?



HOE MAAK IK GEZONDE
KEUZES EN HOE ZORG IK DAT
IK DIT BLIJF DOEN?



WAT WIL IK DAARMEE
BEREIKEN?

Welke onderwerpen komen aan bod?



VOEDING



BEWEGING



**SLAAP, STRESS EN
ONTSPANNING**



Wanneer mag ik meedoen aan het programma COOL?



Nog even over de kosten.....

JA, LEEFSTIJLTRAJECT WORDT VERGOED VANUIT DE BASISVERZEKERING

DEELNAME HEEFT GEEN INVLOED OP HET EIGEN RISICO

HET IS KOSTENLOOS, MAAR NIET VRIJBLIJVEND!



NEEM CONTACT OP MET
WWW.FEELGOOD-HEALTHFOOD.NL

margareth.cornelissen@xs4all.nl
06-55131954