

Lessen GLI Cool programma

Mariska Aanhane

Lessen Basisprogramma (8 maanden)	Thema
1. Kleine Stapjes, groots effect	Gedrag
2. Voeden of Vullen	Voeding
3. Kom in Beweging	Beweging
4. Omgaan met bijzondere situaties	Vaardigheden
5. Ontstress en ontspan	Stress Ontspanning Slaap
6. Slapend gezond	Stress Ontspanning Slaap
7. Wat brengt jou in beweging? Kernwaarden	Gedrag
8. Omgaan met verleidingen en terugval	Vaardigheden
Lessen Onderhoudsprogramma (16 maanden)	Thema
9. Waar zit je kans – groeimindset	Gedrag
10. Meer beweging in je dag	Beweging
11. Energie management	Stress Ontspanning Slaap
12. Supermarktsafari deel 1 Etiketten	Voeding
13. <i>Les nader te bepalen – afhankelijk van de behoefte van de deelnemers</i>	<i>N.t.b.</i>
14. Emoties de baas	Vaardigheden
15. Jij en je omgeving	Vaardigheden
16. Zelfstandig verder	Gedrag

Extra lessen	Thema
Supermarktsafari deel 2 Marketing	Voeding
Je hormonen in balans	Voeding
Gezonde darmen	Voeding
Haal meer uit je training	Beweging
Beweging werkt	Beweging
Planning geeft structuur	Vaardigheden
Gezond leven is plannen	Vaardigheden