



Health4U

Tips & Trics 3





- Maak het gezellig! Zorg voor een prettige locatie en zet iets lekkers op tafel.
- Vertel waarom jullie Health4U leuk vinden, wat je goed kan en waar de deelnemers jullie bij kunnen helpen.
- Presenteer jezelf als een heel betrokken Health4U Coach
- Health4U basistraining duurt 18 bijeenkomsten maar het is goed om nu al uit te gaan van een follow-up: maandelijkse H4U terugkombijeenkomsten
- Bij Health4U gaat het om bewustwording en het leren herkennen van je patronen. In Health4U maken de deelnemers en soms zelfs de coaches een begin met een langdurig veranderingstraject
- Vertel over jezelf en over je eigen “slechte gewoonte”.



- Deel de agenda uit.
- Wees bereikbaar voor telefoontjes van de deelnemers
- Probeer humor en luchtigheid in de bijeenkomst te brengen.
- Besteed deze bijeenkomst met name zorg aan kennismaking met elkaar en nog niet zozeer inhoudelijk. Dit kennismaken kun je op een speelse manier vormgeven.
- Laat de deelnemers benoemen waar hun verwachtingen liggen. Waar hebben ze behoeften aan gedurende de training.
- Gebruik de bijeenkomst om te kijken wat de reden is dat de deelnemers gekomen zijn, wat zouden ze graag willen. Zijn er mensen met overeenkomstige doelen?
- Probeer de wensen van de deelnemers 'onder te brengen' in de Health4U modules (Gezond eten, Gezond bewegen, Gezond denken & doen, Evaluatie en Health4U Follow up
- Vat veel samen