

Essverhalten ändern – leicht(er) gemacht

Verhaltensmuster analysieren und die passende Strategie finden

Mal eben auf das Essen verzichten, was seit Jahren gut schmeckt – wenn das so einfach wäre. Lieb gewonnenes und gleichzeitig ungünstiges Verhalten lässt sich mit guten Vorsätzen und logischen Argumenten nur kurzfristig unterdrücken. Leichter und effektiver führt der Weg zum Ziel, wenn Sie einen Blick hinter die Kulissen werfen. Hier wird deutlich, was das Essverhalten so hartnäckig aufrechterhält: unbefriedigte Bedürfnisse, persönliche Lebenskonzepte, negative Glaubenssätze und vieles mehr. Sind die Ursachen erkannt, können Sie schnell die passenden Strategien für die Beratung entwickeln. Ihre Klienten fühlen sich gut verstanden, weil sie - endlich - bekommen, was sie wirklich brauchen.

Im Seminar erfahren Sie, wie Sie die Verhaltensmuster Ihrer Klienten exakt analysieren und optimal verändern können. Sie probieren beeindruckende und effektive Übungen aus, mit denen Ihre Klienten begeistert, zufrieden und erfolgreich neue Essgewohnheiten lernen.

Inhalte:

- Entwicklung des Essverhaltens
- Gesundheitspsychologische Modelle für die Ernährungsberatung nutzen
- Wie Gedanken Gefühle auslösen und Handlungen steuern: Verhaltenstherapie und andere psychologische Ansätze für die Ernährungsberatung
- Verhaltensanalyse: Die Eintrittskarte in die Verhaltensänderung
- Erkennen und ändern von hinderlichen Einstellungen und Glaubenssätzen
- Techniken der Verhaltensmodifikation: von Reizkontrolle bis Notfallkärtchen
- Freundschaft schließen mit dem inneren Schweinehund
- Belohnungsstrategien und Anleitung zum Selbstmanagement

**Anerkannt für Baustein Beratung im Rahmen des Zertifikats „Ernährungsberater/in VDOE
QUETHEB Anerkennung im Modul Methodik/Didaktik/Psychologie: 4 Punkte
VFED-Anerkennung im Bereich "ernährungsbezogene Fachfortbildungen"**

Zielgruppe: Oecotrophologen, Ernährungswissenschaftler (Bachelor, Master, Diplom), Diätassistenten, Ernährungsmediziner und Multiplikatoren aus dem Gesundheitswesen.

Termin und Ort:

14. und 15. Oktober 2011 in **Würzburg**, Kolping-Akademie, Kolpingplatz 1

Zeit: Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: € 325.- / € 260.- (ermäßigt) (inkl. Trainingsunterlagen und Pausenverpflegung)
ermäßigt für Mitglieder von VDOE, QUETHEB, VDD, DGE und VFED

Referentin: Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH)

Anmeldung:

- bequem online unter <http://www.jutta-kamensky.de/online-buchung.html>
- per Post, Fax oder mail mit dem Anmeldebogen

A n m e l d e b o g e n

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: _____

am: _____ in: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnr.: _____

Plz; Ort: _____

Telefon _____

email: _____

Mitglied bei: VDOE QUETHEB VDD DGE VFED _____

Ort, Datum, Unterschrift: _____

Teilnahmebedingungen:

Nach der Anmeldung erhalten Sie umgehend eine schriftliche Bestätigung sowie die Rechnung. Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen.

Bei Abmeldung, die schriftlich erfolgen muss, bis 14 Tage vor dem Seminar wird eine Bearbeitungsgebühr von 30,00 Euro einbehalten. Danach ist die Seminargebühr in voller Höhe zu tragen und wird unabhängig vom Grund der Absage fällig. Sie bezahlen nur die Bearbeitungsgebühr, falls Sie innerhalb dieser 14 Tage einen Ersatzteilnehmer benennen. Sollte ein Kurs aus wichtigem Grund nicht stattfinden können, wird Ihnen die volle Seminargebühr erstattet.

Bitte überweisen Sie die Seminargebühr auf folgendes Konto:

Jutta Kamensky

Postbank München

Kontonummer 51 98 49 – 806

BLZ 700 100 80

Anmeldung per Post, Fax oder mail an:

Jutta Kamensky, Kemptener Str. 40, 89079 Ulm

Tel.: 0731 – 70 51 444 Fax: 0731 – 70 51 445

mail: info@jutta.kamensky.de