

## **Essverhalten ändern – leicht(er) gemacht**

*Verhaltensmuster analysieren und die passende Strategie finden*

Verändern, was seit Jahren gut schmeckt, ist ganz schön schwer. Selbst gute Vorsätze und eiserne Disziplin helfen nur kurzfristig, das lieb gewonnene Verhalten zu 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 Erklärungen für ungünstiges Verhalten
- Wie Gedanken Gefühle auslösen und Handlungen steuern
- Verhaltensanalyse: Die Eintrittskarte in die Verhaltensänderung
- Klienten aktivieren: Anleitung zum Selbstmanagement
- Erkennen und ändern von hinderlichen Einstellungen
- Techniken der Verhaltensmodifikation: von Reizkontrolle bis Notfallkärtchen
- Strategien für Krisenzeiten und Rückfall-Prävention
- Belohnungsstrategien ohne Lebensmittel
- Freundschaft schließen mit dem inneren Schweinehund

**Zielgruppe:** Trainer, Coaches und Berater aus der Gesundheitsbranche, Aktive im betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Gesundheitsförderung, Oecotrophologen, Diätassistenten Ernährungswissenschaftler und Ernährungsmediziner

**Teilnehmerzahl:** maximal 12

### **Termin und Ort:**

07. und 08. September 2012

**Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

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

**Preis:** € 398 (inkl. MwSt.)

### **Referentin:**

Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), Trainerin und Coach für Gesundheitspsychologie und Beratungskompetenz

### **Anmeldung:**

- bequem online unter [www.jutta-kamensky.de](http://www.jutta-kamensky.de) und dann: „Online-Buchung“
- per Post, Fax oder mail mit dem Anmeldebogen

## A n m e l d u n g

**Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:**

Seminar: \_\_\_\_\_

am: \_\_\_\_\_ in: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Berufsausbildung: \_\_\_\_\_

derzeitige Tätigkeit: \_\_\_\_\_

**Rechnung geht an** (bitte angeben):

oben genannte Adresse                       Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei eintägige Seminare (Bonusprogramm)

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## **T e i l n a h m e b e d i n g u n g e n**

### **1. Anmeldung**

Sobald Sie sich für ein Seminar entschieden haben, können Sie entweder ganz bequem online buchen beim Button „Online-Buchung“ auf [www.jutta-kamensky.de](http://www.jutta-kamensky.de)

oder sich per Post, Fax oder E-Mail mit dem Anmeldeformular anmelden:

Jutta Kamensky, Kemptener Str. 40, 89079 Ulm

Fax: 0731 – 70 51 445

mail: [info@jutta-kamensky.de](mailto:info@jutta-kamensky.de)

### **2. Anmeldebestätigung**

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Erst dann gelten Sie als verbindlich angemeldet. Alle relevanten Details zum Seminar sowie Anfahrtsskizze und Hotелеmpfehlungen kommen umgehend per E-Mail zu Ihnen.

### **3. Seminargebühren**

Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen.

### **4. Preise**

Die genannten Preise verstehen sich inklusive der jeweiligen gesetzlichen Mehrwertsteuer. Soweit nicht anders angegeben, sind Pausenverpflegung und Seminarunterlagen im Preis enthalten.

### **5. Bonusprogramm**

Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei eintägige Veranstaltungen bekommen Sie auf das zweite Seminar einen Preisnachlass von 5 %.

### **6. Zusätzliche Dienstleistungen**

Für zusätzliche Verwaltungsdienstleistungen wie z.B. Ausfertigung von Zweit-Rechnungen oder zusätzlichen Teilnahmebestätigungen wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

### **7. Stornierung**

Eine Abmeldung muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro einbehalten. Danach ist die Seminargebühr unabhängig vom Grund der Absage in voller Höhe fällig. Sollten Sie innerhalb dieser vier Wochen einen Ersatzteilnehmer benennen können, bezahlen Sie nur die Bearbeitungsgebühr. Sagt die Veranstalterin das Seminar aus wichtigem Grund ab, wird Ihnen die volle Seminargebühr erstattet.

### **8. Umbuchung**

Der Wechsel eines Seminars ist bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn möglich und kostet eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro.

### **9. Teilnahmebestätigung / Fortbildungspunkte**

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, auf der die Inhalte, die Stundenzahl und die gezahlte Seminargebühr ausgewiesen sind. Sollten Sie das Seminar für Ihre berufliche Qualitätssicherung benötigen, halten Sie bitte selbst rechtzeitig Rücksprache mit den jeweiligen Institutionen, bei denen Sie die Teilnahmebestätigung einreichen möchten.

### **10. Haftung**

Die Veranstalterin übernimmt keine Haftung für Sach- und Personenschäden.