

Kategorie: Zielgruppenspezifische Angebote für Ernährungsfachkräfte

Essverhalten ändern – leicht(er) gemacht

Verhaltensmuster analysieren und die passende Strategie finden

Inhalt

Ändern, was seit Jahren gut schmeckt, ist gar nicht so einfach. Selbst gute Vorsätze und logische Argumente helfen nur kurzfristig. Mehr Erfolg bringt der Blick hinter die Kulissen des ungünstigen Essverhaltens. Hier zeigt sich, was die Sache so schwer macht: 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/innen fühlen sich gut verstanden, weil sie - endlich - bekommen, was sie wirklich brauchen. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie die Verhaltensmuster Ihrer Klienten/innen exakt analysieren und optimal verändern können. Sie probieren beeindruckende und effektive Methoden aus, mit denen Ihre Klienten/innen begeistert, zufrieden und dauerhaft neue Essgewohnheiten lernen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Entwicklung des Essverhaltens
- Gesundheitspsychologische Erklärungen für ungünstiges Verhalten
- Wie Gedanken Gefühle und Handlungen steuern
- Psychotherapeutische Ansätze für die Beratung
- Verhaltensanalyse: Die Eintrittskarte in die Verhaltensänderung
- Erkennen und ändern von hinderlichen Einstellungen
- Techniken der Verhaltensmodifikation: Von Reizkontrolle bis Notfallkärtchen
- Freundschaft schließen mit dem inneren Schweinehund
- Belohnungsstrategien ohne Lebensmittel
- Anleitung zum Selbstmanagement

Termin: Freitag, 08.06.2012: 10.00 – 18.00 Uhr bis Samstag, 09.06.2012: 09.00 – 15.00 Uhr

Veranstaltungsnummer: ZS Ern 01_06_12

Referent/in: Jutta Kamensky, Diplom Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), freie Trainerin und Coach für Gesundheitspsychologie und Beratungskompetenz

Kosten: 280,- Euro (inkl. Getränkeversorgung und Seminarunterlagen)

Zielgruppe: Diätassistenten/innen, Dipl.-Oecotrophologen/innen und Dipl.-Ernährungswissenschaftler/innen, Absolventen der Bachelor und Masterstudiengänge Oecotrophologie / Ernährungswissenschaft (Schwerpunkt „Ernährung“)

Veranstaltungsart: Seminar

Veranstaltungsdauer abzüglich Pause: 16 Unterrichtseinheiten

Ort/Raum: Konferenzraum. Haus am Park, 1. OG

Teilnehmende: 12 (mind.) – 16 (max.)

Anmeldeschluss: 04.05.2012

Ansprechpartner/in: Bildungszentrum

Hinweis: Die Veranstaltung wird für das fortlaufende Fortbildungszertifikat der Berufsverbände VDD, VDOE, VFED, Quetheb und DGE anerkannt.