

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

*Verhaltensmuster aufdecken und die passende Methode anwenden*

Verändern, was seit Jahren gut schmeckt, ist nicht so einfach. Selbst die besten Absichten und eiserne Disziplin helfen kaum dauerhaft, das lieb gewonnene Verhalten zu unterbrechen. Der Blick hinter die Kulissen des bisherigen Essverhaltens bringt mehr Erfolg. Hier wird deutlich, was die alten Muster so hartnäckig aufrechterhält: unbefriedigte Bedürfnisse, persönliche Lebenskonzepte, negative Glaubenssätze und vieles mehr. Sind die Ursachen erkannt, können Sie als Berater schnell zur geeigneten Strategie greifen. So bekommen Ihre Klienten was sie wirklich brauchen, und fühlen sich von Ihnen richtig gut verstanden.

Im Seminar erfahren Sie, wie Sie die Verhaltensmuster Ihrer Klienten exakt analysieren und optimal verändern können. Sie üben effektive Methoden für Beratung und Seminar, mit denen Ihre Klienten begeistert, zufrieden und konsequent neue Essgewohnheiten lernen.

### **Inhalte:**

- Essverhalten erfolgreich verändern: Ansätze und Strategien
- Gesundheitspsychologische Kompetenzen für die Motivation
- Wie Gedanken Gefühle auslösen und das Ziel sabotieren können
- Verhaltensanalyse durchführen: Die Eintrittskarte in die Verhaltensänderung
- Klienten aktivieren zum selbstverantwortlichen Handeln
- Blockierende Glaubenssätze erkennen und in nützliche Einstellungen verwandeln
- Techniken der Verhaltensmodifikation: von Reizkontrolle bis Notfallkärtchen
- Maßnahmen entwickeln für Krisenzeiten und zur Rückfall-Prävention
- Wirksame Belohnungen ohne Lebensmittel einsetzen
- Freundschaft schließen mit dem inneren Schweinehund

### **Zielgruppe:**

Berater, Therapeuten, Coaches und Trainer im Gesundheitswesen, insbesondere Ernährungswissenschaftler, Oecotrophologen, Diätassistenten und Ernährungsmediziner, Aktive im betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Gesundheitsförderung

**Teilnehmerzahl:** maximal 12

### **Termin und Ort:**

31. Januar und 01. Februar 2014 **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.), inkl. Seminarunterlagen, Pausenverpflegung und Mittagessen

### **Referentin:**

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

**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: \_\_\_\_\_

**Mittagessen:**

Normalkost  Vegetarische Küche

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

oben genannte Adresse  Firmenadresse und zwar:

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

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

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

gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei 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 Hotelempfehlungen 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 Mittagessen, Pausenverpflegung und Seminarunterlagen ebenfalls im angegebenen Preis enthalten.

### **5. Bonusprogramm**

Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei 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.