

Essverhalten ändern – leicht(er) gemacht

Verhaltensmuster erkennen und die passende Methode einsetzen

Ess-Gewohnheiten, die seit Jahren gute Dienste leisten, laufen meist automatisch ab. Will man sie dauerhaft verändern, hilft eiserner Wille alleine nicht. Mehr Erfolg bringt der Blick hinter die Kulissen des bisherigen Essverhaltens. Erst da wird deutlich, was die alten Muster so hartnäckig am Leben hält: nicht befriedigte Bedürfnisse, Angst vor Veränderung oder ungünstige Glaubenssätze. Sind die Ursachen erkannt, können Sie als Berater schnell zur wirksamen Strategie greifen. So bekommen Ihre Klienten die Unterstützung, die 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 Ess-Gewohnheiten lernen.

Inhalte:

- Essverhalten erfolgreich verändern: Ansätze und Strategien
- Gesundheitspsychologische Kompetenzen lernen 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:

Ernährungsberater, Ernährungstherapeuten und Ernährungsmediziner sowie Trainer und Coaches in der Gesundheitsförderung und im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Teilnehmerzahl: maximal 12

Termin und Ort:

14. und 15. November 2016

Nürnberg, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

Zeit: Montag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Dienstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: 298 Euro (inkl. MwSt.), inkl. Seminarunterlagen und Pausenverpflegung

Referentin:

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

A n m e l d u n g

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: **Essverhalten ändern – leicht(er) gemacht**

am: **14. und 15. November 2016** in: **Nürnberg**

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 Seminare (Bonusprogramm 5%)

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse auf der Teilnehmerliste erscheint.

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

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

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 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.