

Essverhalten ändern – leicht(er) gemacht

Verhaltensmuster erkennen und die passende Methode einsetzen

Ess-Gewohnheiten laufen meistens automatisch ab, weil sie sich über viele Jahrzehnte im Gehirn so richtig fett eingenistet haben.

Will man sie dauerhaft verändern, reicht eiserner Wille nicht. Da bringt der Blick hinter die Kulissen des Essverhaltens mehr Erfolg. Hier verstehen Sie dann, was die alten Muster so hartnäckig am Leben hält: mit Essen befriedigte Bedürfnisse, wenig günstige Glaubenssätze aus der Kindheit oder Angst vor Veränderung. Jetzt müssen Sie nur noch am inneren Schweinehund vorbei.

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn Sie fundierte + praxiserprobte Strategien und Methoden suchen, mit denen Sie...

- ➔ Ess-Gewohnheiten und Gewichtsbremsen richtig analysieren,
- ➔ glasklar erkennen, wie Ihr Klient am schnellsten in die Gänge kommt,
- ➔ Essverhalten zielstrebig und dauerhaft verändern können.

Sind die Ursachen der kaum erfolgreichen Diätversuche erkannt, können Sie als Berater schnell zur wirksamen Strategie greifen. Dann fühlt sich Ihr Klient bestens verstanden und ändert sich lieber und leichter, weil Sie ihm genau die Unterstützung geben, die er schon ewig sucht.

Die Inhalte:

Sie erhalten ernährungspsychologische Hintergründe und praktische Anleitungen, wie Sie eingefahrene Verhaltensmuster Ihrer Klienten wieder flott kriegen und genau an dem Punkt ansetzen, wo die Chance auf langfristige Veränderung am größten ist:

- **Essverhalten klug durchschauen:** Wie Ihre Klienten neues Essverhalten lernen, das sie auf Dauer beibehalten? Verhaltensmuster an Fallbeispielen analysieren und gleich die Eintrittskarte in die Verhaltensänderung lösen. Was ist Ihre Aufgabe, wenn Gedanken und Gefühle das Ziel sabotieren?
- **Essverhalten erfolgreich ändern** mit verhaltenstherapeutischen Techniken von Reizkontrolle über Verhaltensexperimente bis hin zum sich selber Mut machen und belohnen ohne Lebensmittel. Tipps, wie Sie Klienten motiviert bei der Stange halten.
- **Einstellungen verbessern:** Blockierende Glaubenssätze gezielt und mit den richtigen Fragen auflösen und in nützliche Gedanken verwandeln, Zuversicht auf Erfolg steigern.
- **Rückfällen vorbeugen** und langfristige Erfolge sichern mit dem Notfallkärtchen. Endlich Freundschaft schließen mit dem inneren Schweinehund.

Für wen?

Ernährungsberater u. Ernährungstherapeuten (z.B. Diätassistenten, Diätologen, Bachelor, Master und Diplom-Oecotrophologen u. -Ernährungswissenschaftler u.a.), Ernährungsmediziner sowie Psychologen, (Sozial-)Pädagogen, Apotheker, Gesundheitswissenschaftler und -förderer, die im Bereich Ernährung tätig sind (maximal 12 Teilnehmer)

Wann und Wo?

Donnerstag, 26. März, 10.00 bis 18.00 Uhr und Freitag, 27. März 2020, 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE) **in Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

Wie viel?

298 Euro inkl. Kaffeepausen-Verpflegung und praktischen Seminarunterlagen

Wer macht's?

Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin und Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), Ausbilderin für Ernährungs- und 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: **26. und 27. März 2020** in: **Nürnberg**

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Berufsausbildung: _____

derzeitiger Tätigkeitsbereich: _____

Rechnung geht an (bitte angeben):

oben genannte Adresse Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Doppelbucher-Rabatt (5%): gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei Seminare

Pärchen-Rabatt (5%): Zu diesem Seminar melde ich mich gemeinsam an mit Herrn / Frau
_____ (bitte ein Formular pro Person ausfüllen)

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

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

Ort, Datum

Unterschrift

Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

Sobald Sie sich für ein Seminar oder die Ausbildung zum Genusstainer entschieden haben, können Sie die Veranstaltung entweder ganz bequem online buchen beim Button „Online-Buchung“ auf <https://www.jutta-kamensky.de/online-buchung.html>

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

Fax: 0731 – 70 51 445

mail: info@jutta-kamensky.de

2. Anmeldebestätigung und Rechnung

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Erst dann gelten Sie als verbindlich angemeldet. Alle relevanten Details zum Seminar sowie Anfahrtsskizze und Hotелеmpfehlungen kommen umgehend und ebenfalls per E-Mail zu Ihnen. Falls Ihr Arbeitgeber die Kosten trägt, geht die Rechnung mit der gelben Post an die angegebene Rechnungsadresse des Arbeitgebers.

3. Seminargebühren

Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen. Soweit nicht anders angegeben, sind Kaffeepausen-Verpflegung sowie Seminarunterlagen und -materialien im angegebenen Preis enthalten. Für die Kosten von Mittagessen, Kaltgetränken im Seminar, Anreise und Unterkunft kommen die Teilnehmer selbst auf.

4. Bonusprogramme

Bonusprogramm *"Doppelbucher"*: Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei Veranstaltungen erhalten Sie auf das zweite Seminar einen Preisnachlass von 5 % auf die Seminargebühr.

Bonusprogramm *"Pärchen"*: Bei gleichzeitiger Anmeldung von zwei Personen (auf getrennten Anmeldeformularen) für dieselbe Veranstaltung bekommt jede Person einen Preisnachlass von 5 % auf die Seminargebühr.

5. Zusätzliche Dienstleistungen

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

6. 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. Reise- und Übernachtungskosten sowie weitere Ansprüche werden von der Veranstalterin nicht übernommen.

7. Umbuchung

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

8. Teilnahmebestätigung / Fortbildungspunkte

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, auf der die Ziele, Inhalte und Stundenzahl des Seminars 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.

9. Haftung

Die Veranstalterin übernimmt keine Haftung für Sach- und Personenschäden.

10. Datenschutz

Die Veranstalterin weist darauf hin, dass die erhobenen Daten in elektronischer Form gespeichert und zweckgebunden entsprechend der [Datenschutzerklärung](#) der Webseite (www.jutta-kamensky.de/datenschutz.html) verarbeitet werden. Mit der Einwilligung in die Teilnahmebedingungen erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass die erhobenen personenbezogenen Daten auch nach Abschluss der gebuchten Veranstaltung für den Zweck der weiteren fachlichen Unterstützung der Teilnehmer gespeichert bleiben und von Jutta Kamensky auch in Zukunft Informationen zum Seminarprogramm erhalten. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Das Einverständnis kann der Teilnehmer jederzeit schriftlich widerrufen.