

Ausrutscher beim neuen Essverhalten: Der Anfang vom Ende?

Wie Sie Klienten beibringen, aus kleinen Rückfällen keine Katastrophe zu machen

Ob "Rückfall" in doppelte Portionen, weil sie sich nicht bremsen konnten oder ein Mini-Stückchen Schokolade:

Bereits kleine Ausrutscher führen bei Klienten dazu, dass sie kein gutes Haar an sich lassen, ihr schlechtes Gewissen auf Hochtouren läuft und manche sogar in tiefe Löcher fallen, aus denen sie alleine nicht mehr rauskommen. Gesund essen und Abnehmen bleibt ein leidiges Frustthema. Wenn Sie als Berater jetzt nicht auf der Hut sind, entgleist das Vorhaben komplett.

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn Sie ...

- ➔ Ihre Klienten nicht nur bestens mit Ernährungswissen beraten, sondern auch psychologisch klug in ein neues Essverhalten begleiten, das bleibt.
- ➔ effektive Methoden suchen, womit Sie Klienten auffangen und ihnen einen gesunden Umgang zeigen wollen mit dem ganz natürlichen Auf und Ab beim Verhalten ändern.

Bei jeder Verhaltensänderung passieren Ausrutscher, das ist normal. Viele Klienten kommen mit diesen "Regelverstößen" aber nicht klar. Sie müssen deshalb dafür sorgen, dass Klienten verständnisvoller mit sich umgehen und ihnen praktische Lösungen an die Hand geben, wie sie der inneren Stimme Paroli bieten können, um weiterhin motiviert ihr Essverhalten zu bessern.

Die Inhalte:

Sie erfahren ernährungspsychologische Zusammenhänge und bekommen erprobte Strategien, mit denen bei Ihren Klienten die Verhaltensänderung gelingt - trotz Ausrutschern:

- **Faktoren, die zu übermäßiger Selbstkritik und schlechtem Gewissen führen:** Kritische Stimmen im Kopf, das ungünstige Mindset (Denkweise) bei Ausrutschern, Motivationslöcher und Frust, wenig Selbstwert- und Selbstmitgefühl.
- **Die Abwärtsspirale von Essen und Emotionen:** Verknüpfung zwischen Gedanken, Gefühlen und Essverhalten. Auslöser für Ausrutscher und wunde Punkte identifizieren und analysieren. Innere Stimmen prüfen und eine entspannte Sichtweise entwickeln.
- **Ausrutscher sind wertvoll, denn sie zeigen die Risikosituationen,** die zum Jojo-Effekt geführt haben. Hier liegen die Knackpunkte, dass Klienten bisher nicht gegensteuern konnten und ihre Bedürfnisse immer wieder mit Essen stillen.
- **Locker bleiben im Ernstfall:** Schnell reagieren mit dem Ausrutscher-Plan, innere Stimmen leiser drehen, das innere Kind beschützen, Ärger ausbremsen und zur Ruhe kommen.

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 16 Teilnehmer)

Wann und Wo?

Freitag, 25. September, 10.00 bis 18.00 Uhr und Samstag, 26. September 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: **Ausrutscher beim neuen Essverhalten: Der Anfang vom Ende?**

am: **25. und 26. September 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 Genusstrainer 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.