

Zur Verhaltensänderung motivieren - (k)eine Herausforderung für die Ernährungsberatung?



Termin: 19. / 20. März 2020

Zeit: Fr. 10.00 - 17.30 Uhr, Sa. 9.00 - 15.00 (14 UE)

Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: 360 € / 330 € (inkl. Mittagsbuffet, Snacks und Getränken)

Ein Rabatt wird gewährt, wenn der Rechnungsempfänger Mitglied in einem dieser Verbände ist: VDOE, QUETHEB, VDD, VFED und FET

Referentin: Sonja Pöhls,

Zertifizierte Dipl. Oecotrophologin VDOE, Praxis für Ernährungstherapie, Coaching und Prävention www.poehls-online.de

Ziel:

Was gesund ist, wissen die Ratsuchenden oftmals sehr genau. Sie sind wahre Experten! Doch das tatsächliche Essverhalten sieht ganz anders aus. Die Diskrepanz zwischen Anspruch und Wirklichkeit ist oft riesig groß. Offenbar gibt es Hindernisse und Stolpersteine, die den Weg zur Verhaltensänderung säumen. Was ist nötig, um Patienten zur Verhaltensänderung zu motivieren? Wie gelingt eine langfristige Umsetzung und Erreichung der Beratungsziele und welche Einflussfaktoren müssen berücksichtigt werden? In diesem praxisorientierten Seminar werden zunächst einige theoretische Ansätze vorgestellt, die dann anhand von Methoden, Coaching-Tools und dem Training an Fallbeispielen in den Berateralltag implementiert werden.

Inhalte:

- Salutogenese
- Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung
- Motivierende Gesprächsführung
- Inneres Team (Schultz von Thun)
- Ressourcen sammeln – Selbstwirksamkeit stärken
- Fragetechniken
- Kommunikationshygiene und Reflexion des Beraterverhaltens
- Rollenspiel, Erfahrungsaustausch, Praxistransfer

VDOE: 14 Punkte, anerkannt für Baustein Management im Rahmen des Zertifikats: 2 Tage
QUETHEB: 4 Punkte Modul B · VDD: 14 Punkte · VFED: 14 Punkte