

Online-Seminar:

Ausrutscher beim neuen Essverhalten: Der Anfang vom Ende?

Schlechtes Gewissen bei Rückfällen loswerden und weiterhin motiviert am Ball bleiben.

Ob einmaliger "Rückfall" in doppelte Portionen oder ein Stück Schokolade mehr als geplant: Schwupps, meldet sich das schlechte Gewissen und die Selbstbeschimpfungs-Tirade geht los.

Bereits kleine Ausrutscher führen bei Klienten dazu, dass sie kein gutes Haar an sich lassen, die Selbstvorwürfe auf Hochtouren laufen und manche sogar in tiefe Motivationslöcher fallen, aus denen sie alleine kaum 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 brauchen, womit Sie frustrierte Klienten auffangen.
- ➔ Ihren Klienten einen gesunden Umgang mit Gewissensbissen und Ess-Sünden beibringen wollen.

Bei jeder Verhaltensänderung passieren Ausrutscher, das ist normal. Manche Klienten kommen aber mit diesen "Regelverstößen" nicht klar. Deshalb müssen Sie dafür sorgen, dass Klienten nach Fehlritten verständnisvoller mit sich umgehen und praktische Lösungen erhalten, wie sie diesen inneren Plagegeistern Paroli bieten, um weiterhin motiviert ihr Essverhalten zu ändern.

Die Inhalte:

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

- **Faktoren, die zu schlechtem Gewissen, Schuld- und Schamgefühlen führen:** Kritische Stimmen im Kopf, unbefriedigte Bedürfnisse, Persönlichkeit und wenig Selbstwertgefühl.
- **Die Abwärtsspirale von Essen und Emotionen erkennen:** Verknüpfung zwischen Gedanken, Gefühlen und Essverhalten. Auslöser für Ausrutscher und wunde Punkte analysieren. Innere Stimmen prüfen und entspannter auf Essens-Sünden schauen.
- **Ausrutscher sind wertvoll, denn sie zeigen die Risikosituationen,** die zum Jojo-Effekt geführt haben. Hier liegen die Knackpunkte, wo Klienten bisher nicht gegensteuern konnten und ihre Bedürfnisse immer wieder mit Essen stillen, um zur Ruhe zu kommen.
- **Locker bleiben im Ernstfall:** Schnell reagieren mit dem Ausrutscher-Plan, kritische Stimmen leiser drehen, aussteigen aus dem ewigen Mimimi und Selbstmitgefühl stärken.

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?

Donnerstag, 04. Mai, 10.00 bis 18.00 Uhr und Freitag, 05. Mai 2023, 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 14 UE), ONLINE

Wie viel?

298 Euro inkl. 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:

Online-Seminar: **Ausrutscher beim neuen Essverhalten: Der Anfang vom Ende?**

am: **04 und 05. Mai 2023**

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

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 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. 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 Seminarunterlagen und -materialien im angegebenen Preis enthalten.

4. Bonusprogramme

Bonusprogramm "*Doppelbucher*": Bei gleichzeitiger Anmeldung (innerhalb von 3 Tagen) 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 und innerhalb von 3 Tagen) 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.

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.