

Online-Seminar: Ohne Selbstfürsorge geht auf Dauer nix!

Wie Klienten besser auf ihre Bedürfnisse achten und selbstbewusst ihr Essverhalten ändern.

Klienten, die sowieso gut für sich sorgen, ändern auch ihr Essverhalten leichter. Aber...

Die Gestressten haben weder Zeit noch Nerven für ein Pausenbrot. Emotionale Esser stillen fast jedes Bedürfnis mit Essen, anstatt achtsam zu erkunden, was ihnen wirklich gut tut und reiten sich immer tiefer in den Schlamassel. Manche glauben, sie dürften sich selbst nicht so wichtig nehmen, das wäre egoistisch. Sie sorgen lieber für andere und verschieben die Lösung für ihr Essproblem auf später. Irgendwann geben sie frustriert auf: "Das bringt hier sowieso nichts."

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

- ➔ ihren Klienten eine selbstfürsorgliche Haltung beibringen, mit der sie Ihre Empfehlungen tatkräftig umsetzen,
- ➔ bei Stress- und emotionalen Essern Ihre kostbare Zeit effektiver nutzen,
- ➔ ihre Selbstfürsorge als Berater stärken können und auch bei nicht so einfachen Klienten gelassen bleiben.

Mangelnde Selbstfürsorge ist eine echte Motivations-Bremse beim Essverhalten ändern, denn vielen Klienten fällt es richtig schwer, sich im Alltagstrott gut um sich selbst zu kümmern. Hier müssen sie flott überzeugende Strategien für ein selbstfürsorgliches Essverhalten bieten, um die Klienten aus der Sackgasse zu befreien und bei der Stange zu halten.

Die Inhalte:

Psychologisches Hintergrundwissen, viele Übungen, Fragetechniken und Checklisten, mit denen Sie Ihre Klienten dabei unterstützen können, eine selbstfürsorgliche Haltung aufzubauen und sich entschlossen um sich und um ihr Essverhalten zu kümmern, vor allem in Krisenzeiten:

- **Was ist Selbstfürsorge** und welchen Einfluss hat sie auf das Essverhalten. Klienten anleiten, dass sie achtsamer mit sich umgehen und mit mehr Verantwortung statt Opferrolle ihr Ziel verfolgen. Warnsignale erkennen und den Hebel an der richtigen Stelle ansetzen.
- **Hürden beseitigen und Klienten ermutigen, sich selbst wichtiger zu nehmen**, weniger Mühen müssen und innere Widerstände in selbstfürsorgliche Gedanken verwandeln, damit Klienten nicht ständig zurück in alte Muster fallen, sondern neue und sichere Wege gehen.
- **Loslegen + Machen:** Erlaubnis zum Selbst-Kümmern erteilen, Prioritäten setzen, den Selbstfürsorgeplan erstellen, Rituale zum Auftanken im Alltag verankern, Schutzfaktoren für Genussmomente installieren und: sich liebevoll und stolz auf die eigene Schulter klopfen.

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?

Montag, 05. Juni, 10.00 bis 18.00 Uhr und Dienstag, 06. Juni 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: **Ohne Selbstfürsorge geht auf Dauer nix!**

am: **05. und 06. Juni 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.