

## Fachberater Ernährung & Achtsamkeit

### Modul I: Achtsamkeit als Ressource in der Beratung

#### Zielsetzung

In einer Beratung kann es - neben dem eigentlichen Thema der Beratungsstunde - auch zu Erfolgsdruck, der Übernahme von Verantwortung und Identifikation mit eigenen Mustern kommen. Achtsamkeit zu üben, schafft eine offene, nicht wertende Wahrnehmung, die es ermöglicht nicht nur den Klienten und seine aktuelle Situation unvoreingenommen wahrzunehmen, sondern auch die eigenen Bedürfnisse und Absichten zu erkennen und zu verstehen. Dies erweitert die eigenen Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten und unterstützt, den Klienten in ihrer Eigenverantwortung zu stärken.

#### Inhalte

- Einführung in die Achtsamkeit
- Achtsamkeit im Beratungsprozess
- eigene Gedankenmuster und Absichten wahrnehmen
- Umgang mit „schwierigen“ Klienten/Beratungsprozessen
- Übungswege und Möglichkeiten im eigenen Berufsalltag
- Praktische Anwendung im Beratungsprozess

**Zielgruppe:** DiätassistentInnen, DiabetesberaterInnen, OecotrophologInnen, ErnährungsberaterInnen, BeraterInnen in therapeutischen Berufen

**Kosten:** 250,- Euro  
**Ort:** Praxis InnenArbeit, Heisinger Straße 14, 45134 Essen  
**Termine:** 08.04.2016 15 bis 19 Uhr und  
09.04.2016 10 bis 17 Uhr

*Dieses Modul wird in einer kleinen Gruppe von maximal sechs TeilnehmerInnen durchgeführt. Jedes Modul ist einzeln buchbar.*