

Fachberater Ernährung & Achtsamkeit

Modul IV: Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Patienten/Klienten

Zielsetzung

Für sich selbst angemessen zu sorgen fällt vielen Patienten/Klienten schwer. In der Praxis gibt es selten eine gute Balance zwischen Verlangen und Wunsch. Dabei wird das Verlangen häufig von Gefühlen ausgelöst und angetrieben. Achtsamkeit ist hier das Fundament wahrzunehmen, was gerade passiert und geeignete und individuelle Wege zu entwickeln, wohlwollend und wohltuend mit sich umzugehen. Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge zu entwickeln sind wichtige Grundlagen, um ein individuell "gesundes" Essverhalten und Körpergewicht zu erlangen und oder zu halten. Die Stärkung des Selbstmitgefühls ist ein wirkungsvoller Aspekt zu einem neuen Essverhalten.

Inhalte

- Wunsch und Verlangen
- Essen und Emotionen
- Akzeptanz und Veränderung
- Veränderung: Wahrnehmen - annehmen - Entscheidungen treffen
- Das Selbst als Quelle
- Methoden des Selbstmitgefühls als Basis für Veränderungsprozess

Zielgruppe: DiätassistentInnen, DiabetesberaterInnen, OecotrophologInnen, ErnährungsberaterInnen

Kosten: 250,- Euro

Ort: Praxis InnenArbeit, Heisinger Straße 14, 45134 Essen

Termine: 23.09.2015 15 bis 19 Uhr und
24.09.2015 10 bis 17 Uhr

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