

## Programma Nascholing Mindful eten

- 10.00 Kennismaking en Wat wil je leren?
- 10.20 Programma
- 10.25 Achtergrond en toepassing van Mindfulness
- 10.45 Oefening bodyscan  
-Ervaringen voorbereidende opdracht
- Toepassen Mindfulness bij emotie-eten als gevolg van stress, pijn, onrust  
-‘ongemak’ met aandacht onderzoeken en verduren  
-onderzoeken van de daadwerkelijke behoefte (bijvoorbeeld rust, een luisterend oor of waardering) wanneer er de neiging is naar eten te grijpen.
- 11.15 Pauze
- 11.30 Oefening Mindfulness: wat voel en ervaar ik op dit moment?
- 11.45 Mindful proeven  
-Rozijn opdracht  
-Ervaringen voorbereidende opdrachten  
-Hoe toepassen in je consulten?
- 12.30 Mindful eten – stille lunch
- 13.30 Richtlijnen voor mindful eten: eten voorbereiden met aandacht, geen afleiding, kleine happen, waardering voor herkomst van eten, etc.
- 14.00 Zeven soorten honger onderscheiden  
-Theorie  
-Ervaringen voorbereidende opdrachten
- 14.30 Hoe toepassen in je consulten? Welke experimenten laat je je cliënt uitvoeren?
- 14.45 Workshop Mindful chocola eten  
-workshop als trekker van nieuwe cliënten  
-opzet workshop:     -bodyscan  
                              -rozijn oefening  
                              -7 soorten honger
- 15.15 Pauze
- 15.30 Workshop Mindful chocola eten uitvoeren in subgroepen
- 16.00 PR organiseren voor workshop Mindful chocola eten
- 16.15 Persoonlijke actiepunten
- 16.45 Evaluatie en certificaten
- 17.00 Afsluiting

Docent: Fenna Janssen, Diëtist – Therapeut

Auteur “Liefde in plaats van chocola”

Praktijk [www.10kilolichter.nl](http://www.10kilolichter.nl) en Eigenaar landelijke franchise [www.emotie-etendebaas.nl](http://www.emotie-etendebaas.nl)