



Programma Dag 1

10.00 Introductie

10.15 Terugkoppelen praktijkervaringen - Wat wil jij vandaag bereiken?

10.30 Bespreekbaar maken van emotie-eten:
-ervaringen met test Verleidingseter Emotie-eter
-praktijkvragen behandelen

11.15 Behandelplan opstellen voor emotie-eters

12.30 Pauze

13.30 7 stappen plan om emotie-eters te begeleiden – op basis van het boek “Liefde ipv chocola”
Praktijkvragen over stap 1, 2 en 3
1. In welke situatie eet je teveel?
2. Wat is je gevoel in die situatie?
3. Wat zou je het allerliefste willen?

14.45 Oefenen met eigen casuïstiek, met Ouder – Volwassene – Kind model uit Transactionele Analyse

15.30 7 stappen plan om emotie-eters te begeleiden – op basis van het boek “Liefde ipv chocola”
Praktijkvragen over stap 4 t/m 7
4. Zoek afleiding
5. Verduur je gevoel
6. Onderzoek je gevoel en onderliggende problemen
7. Bevredig je behoeften zonder te eten of los je problemen op

16.30 Persoonlijke actiepunten voor komende 2 weken

17.00 Afsluiting

Programma Dag 2

- 10.00 Programma
- 10.10 Praktijkervaringen Viciëuze cirkel en OVK model
2-tallen: wat ging goed / waar heb je vragen over?
- 10.30 Praktijkervaringen Stap 4 t/m 7 Emotie-eten de baas
2-tallen: wat ging goed / waar heb je vragen over?
- 11.00 Onderzoeken van gevoel – Mindful eten: 7 soorten honger
- 11.30 Knelpunten in eigen houding: redden, geïrriteerd raken, onvoldoende structuur
- 12.30 Pauze
- 13.30 Promotieplan maken voor Emotie-eten de baas specialisatie
- 14.15 Opzetten groepsworkshop Emotie-eten de baas
- 14.45 Oefenen met uitvoeren groepsworkshop Emotie-eten de baas
- 16.30 Persoonlijke actiepunten voor komende weken
- 17.00 Afsluiting

Programma Dag 3

- 10.00 Programma
- 10.10 Terugkoppelen praktijkervaringen NLP model Logische niveaus gedragsverandering
- 10.30 Behandeling eigen casuïstiek – wat lukt nog niet
Knelpunten in eigen houding: willen redden, geïrriteerd raken, onvoldoende structuur
- 11.15 Uitvoeren groepsworkshop Emotie-eten de baas
- 12.30 Pauze
- 13.30 Organisatie en PR groepsworkshop Emotie-eten de baas
- 14.00 Uitvoeren groepsworkshop Emotie-eten de baas - vervolg
- 14.45 Organisatie PR 'Emotie-eten de baas specialist©'
-via www.emotie-etendebaas.nl
-via eigen website, social media, locale PR
- 16.30 Persoonlijke actiepunten
- 16.45 Evaluatie en certificaten
- 17.00 Afsluiting

Praktische informatie Emotie-eten de baas – vervolg – 3 daagse

Docent: Fenna Janssen, Diëtist - Therapeut, www.emotie-etendebaas.nl
Kosten: € 595
Accreditatie: 23,5 accreditatiepunten voor diëtisten (St ADAP), 8,5 punten voor gewichtsconsulenten (BGN)
Opzet: zeer praktijkgerichte en interactieve nascholing voor 8-20 deelnemers
Data: zie <http://www.emotie-etendebaas.nl/overzicht-en-agenda/>
Aanmelding: via www.emotie-etendebaas.nl / webshop



Diëtisten en gewichtsconsulenten die 5 scholingsdagen* volgen, kunnen een licentie afsluiten als Emotie-eten de baas specialist© en daarmee oa doorverwijzingen krijgen via www.emotie-etendebaas.nl

Je wordt vermeld op de website en maakt gebruik van gezamenlijke PR – Facebook –boek – instructievideo's – persberichten etc. Inclusief jaarlijks: 2 scholings- / intervisiedagen

* Coachend begeleiden, Emotie-eten de baas Basis en Vervolg – 3 daagse.



Specialist in Emmeloord, Urk,
Steenwijk: Lida Metsemakers

meer specialisten op
emotie-etendebaas.nl



meld je aan **voor de workshop**



meld je aan **voor de workshop**



Geïnteresseerd? Mail vrijblijvend naar info@emotie-etendebaas.nl. Of bel 06-30 55 98 47

Scholingsagenda, zie <http://www.emotie-etendebaas.nl/overzicht-en-agenda/>