

Nascholing Emotie-eten de baas – basis - programma en details



Wil jij ook specialist worden op het gebied van “Emotie-eten de baas?”

Dat kan! Volg de nascholingen van Fenna Janssen, diëtist – therapeut - van 10kilolichter.nl.

Sinds 2010 gespecialiseerd in het onder controle krijgen van het emotie-eten, zodat blijvend gewichtsverlies wel lukt. Auteur van “Liefde in plaats van chocola” maart 2014.

Emotie-eten: het dempen van ‘lastige’ emoties zoals verdriet, met chocola, chips, ijs etc

Programma

- 10.00 Wat wil jij bereiken?
- 10.30 Emotie-eter of eetstoornis (Boulimia Nervosa, Binge Eating Disorder)
- 10.45 Bespreekbaar maken van emotie-eten
- 11.00 7 stappen plan om emotie-eters te begeleiden – op basis van het boek “Liefde ipv chocola”
 - Test 'Emotie-eter of verleidingseter?'
 - Wat zijn de situaties waarin je teveel eet? Wat voel je? Wat is je echte behoefte?
 - Omgaan met lastige emoties zonder naar eten te grijpen. Afleiding zoeken.
 - Emoties verduren, Echte behoefte bevredigen
 - Oefenen met casuïstiek van docent

Pauze

- 13.30 Vervolg 7 stappen plan om emotie-eters te begeleiden
Oefenen met eigen casuïstiek
- 14.30 Vicieuze cirkel: hoe haal ik mijn cliënt hieruit?
-Ouder Volwassene Kind model Transactionele Analyse
- 15.30 Wel / niet ingaan op onderliggende problemen die het eten veroorzaken: stress, ziekte, etc
- 16.15 Grenzen stellen aan je deskundigheid: welke cliënten begeleid je wel / niet.
-wanneer doorverwijzen?
- 16.30 Persoonlijke actiepunten, evaluatie en certificaten
- 17.00 Afsluiting



Praktische informatie:

- Docent: Fenna Janssen, Diëtist - Therapeut, www.10kilolichter.nl
- Kosten: € 197 inclusief boek “Liefde in plaats van chocola”
- Accreditatie: 6 accreditatiepunten voor diëtisten (St. ADAP), gewichtsconsulenten (BGN), Praktijkondersteuners (NVvPO)
- Data: **18 april 10.00 – 17.00. Idem 20 juni 10.00 – 17.00**
- Locatie: Care for Women hoofdkantoor, Koningin Wilhelminalaan 1 Amersfoort.
2 minuten lopen vanaf Amersfoort NS en gratis parkeren.
- Aanmelding: via www.10kilolichter.nl