|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Inleiding**

|  |
| --- |
| **In deze praktische opleiding:**   * Leer je het zelf genezend vermogen herstellen met bewegen, voelen, voeden, ademen en rusten voor het voeden van lichaam, brein & hart. * Krijg je een praktische werkwijze aangeboden die jou als therapeut structuur geeft, waarmee je echt een praktijk kan starten, dit met aandacht voor de economische aspecten van een praktijkvoering. * Is er aandacht voor het geheel, de verbinding tussen de Orthomoleculaire gezondheidszorg, de 5 natuurelementen en de klassieke gezondheidszorg. |

**Doel:** De opleiding ‘Integrale Nutritionele Therapie’ is een vervolmaking voor jou als zorgverlener om de patiënt te ondersteunen bij het activeren van het zelf genezend vermogen van zijn lichaam. Deze verdieping bevat alle element van persoonlijk leiderschap. In eerste instantie jezelf te leiden. Bij persoonlijk leiderschap werken hoofd, hart en lichaam optimaal samen. Hierdoor kan jij je eigen doelen realiseren, zowel privé als in je werk. Hierdoor kan jij aan je cliënten een gestructureerd en integraal plan van aanpak aanbieden. Leer je bewustzijns-ontwikkeling te integreren om de gewenste doelen te realiseren..



Het praktische deel bestaat uit 6 lesdagen + als zelfstudie het begeleiden van een cliënt doorheen dit traject.

**Praktisch:**

* Adres: Jagersdreef 29, 9100 Sint-Niklaas
* Inclusief water, koffie of thee en syllabus.
* Tijdstip: van 9u.00 stipt tot 16u30
* Pauze: 11u00 – 11u30
* Lunchpauze van 13.00 tot 14u00
* Einde: 16u30
* 6 u les per dag = totaal 36 u

Cursusmateriaal:

* Map voed lichaam, brein & hart: Christel Stevens
  + Schema’s : 4 p.
  + Bewegen: met oefeningen, tips en tricks10 p.
  + Voelen: relatie lichaam, brein en hart: 20 p.
  + Voeden, met recepten, uitleg verschillende voedingsmiddelen, enz.. : 142 p.
  + Ademen: met oefeningen: 8 p
  + Rusten en bioritme herstel met oefeningen; 6 p.
  + Lijsten: allerlei oefeningen en tips: 38 p.
* Video Heartmath institute: 15 min – uit The power of The Heart
* Webinar 45 minuten: leefstijl : Christel Stevens

**Lesdag 1 – 6** (12 & 26 sept, 10 okt, 7 nov, 21 nov en 5 dec 2020) (6 x 6 u)

* Van denken (theorie basis) naar doen (verdieping, praktische verwerking en beleving )
  + Zelf het 3-isOne traject ervaren en doorlopen
  + Iemand coachen doorheen het traject
  + Leren opmaken individuele voedings- en leefstijl - schema’s
  + Suppletieadvies motiveren,
  + Zelf genezend vermogen activeren voor herstel chronische aandoeningen
  + Praktische dagelijkse toepassen van het voeden van lichaam, brein en hart
* Gebruik analyse-programma
  + Aanleren werken met leefstijl bevraging en verwerken van de gegevens
  + Aanleren van het werken met een gezondheidsvragenlijst
  + Aanleren van het evalueren van een gezondheidsvragenlijst
  + Aanleren van het denken van symptomen naar het oorzakelijk verband
  + Interpretatie Analyses / bloedtesten / speekseltesten / vochtbalans / mineralenbalans samen met deze gezondheidsvragenlijst
* De interactie van voeding met reguliere medicatie en ondersteunen van een natuurlijke vermindering/ behoefte aan reguliere medicijnen
  + Overleg met behandelende arts, wanneer essentieel, wanneer niet
* Rendabele praktijkvoering:
  + Samenwerking patiënt – coach - arts
  + WIN/WIN/WIN
  + Primaire preventie op de kaart zetten
  + Persoonlijk leiderschap: ER is balans en gezondheid vloeit voort uit een optimale samenwerking tussen lichaam, brein en hart
* Iedere les kritische reflectie momenten met casus: bespreking in groep
* Je leert workshops geven:
  + Kookworkshop voor herstel vertering en bloedsuikerspiegelbalans
  + Leefstijl-workshop: ‘voed je brein & hart’

**Zelfstudie;**

het begeleiden van een cliënt: 8 u

* Intake 1,5 u
* 7 x 1 u individuele begeleiding

**Certificatie** = Individuele mondelinge toelichting (voor 1 feb 2021)

* Kritische reflectie / verslag uitwerken / resultaten verwerken
  + Jezelf
  + Casus

Mijn advies is om dit stelselmatig naarmate het traject vordert te schrijven. Na de reinigingsfase, na ieder deel van de opbouwfase, bij de opstart van het levensplan en bij het afsluiten van het traject. Dit beschrijf je zowel voor je jezelf als hoe je het coachen en de reactie van je cliënt ervaart.

**Inhoud verslag:**

Voor het certificaat is het de bedoeling dat je een verslag schrijft van je eigen traject en van dat van je proefpersoon. Je beschrijft ook kort waarom Integrale Nutritionele Therapie met:

* reinigen
* opbouw
* levensplan

belangrijk is bij het aanpakken van chronische aandoeningen.

Je beschrijft dit alsof je iemand voor je zitten hebt die er helemaal nog niets van kent.

Graag hoor of lees ik ook waarom alle elementen die in de reinigende fase aanwezig zijn, nodig zijn. Bvb waarom niet gewoon een krachtig leverreinigend supplement adviseren. Bvb waarom is reinigen nodig bij gewichtsverlies en herstel van chronische aandoeningen. Hierin de elementen van de bloedsuikerspiegel, bioritme, hydratatie enz... zoals gezien in de theorie lessen. Alles kort, de essentie.

**Met weergave van de hoe je zelf en hoe je proefpersoon omgegaan is met:**

* de 5 pijlers: bewegen, voelen, voeden, ademen en rusten
* gedragsverandering
* de behaalde resultaten bespreken
* medicatie afbouw
* gewicht (als dat nodig was)
* vergelijk de grafiek bij de start intake en op het einde
* eventueel breng je je eigen map mee om aan te tonen hoe je ermee aan de slag gegaan bent.

**Hierin vermeld je hoe het verlopen is algemeen**

* wat goed ging
* wat helemaal niet ging, of waarop heel veel weerstand was en na het traject nog steeds is
* Hoe de workshops verlopen zijn. Wat voor jezelf goed gaat hoe de mensen het ervaren hebben, wat je voor jezelf nog nodig hebt of nog werkpunten zijn.

Het is niet de bedoeling dat jullie proza schrijven, het mag van mij in puntjes stijl.

Door iets te doen wordt kennis, wijsheid en dan weet je het voor altijd.

**Literatuurlijst:** Ter informatie en ondersteuning bij het doorlopen van het traject te lezen. De samenvatting ervan kan je in de map: Voed lichaam, brein en hart vinden.

* Darm EHBO, Marieke Lebbinck en Katinka Huiskamp – diëtist
* Waarom Maagzuur goed voor je is, Jonathan V. Wright, arts
* Het Energieherstel plan; Marijke de Waal Malefijt diëtist
* Slim op je juiste gewicht: Cora De Fluiter
* Cellen van het licht; Barbara Wren ; diëtiste
* Verademing: Koen de jong en Bram Bakker Psychiater
* Geweldloze communicatie; Marshall B Rosenberg