**Programma**

****

**Nascholing Emotie-eten de baas – basis**

10.00 Wat wil jij bereiken?

10.15 Emotie-eter of eetstoornis

10.30 Hoe ontstaat emotie-eten

11.15 Bespreekbaar maken van emotie-eten

11.30 7 stappen plan om emotie-eters te begeleiden

-Test 'Emotie-eter of verleidingseter?'

-Wat zijn de situaties waarin je teveel eet? Wat voel je? Wat is je echte behoefte?

-Oefenen met casuïstiek van docent



-Oefenen met eigen casuïstiek

Pauze

13.30 Vervolg 7 stappen model

- Omgaan met lastige emoties zonder naar eten te grijpen. Afleiding zoeken.

Emoties verduren, Echte behoefte bevredigen

16.15 Grenzen stellen aan je begeleiding: welke cliënten begeleid je wel / niet.

16.30 Persoonlijke actiepunten, evaluatie en certificaten

17.00 Afsluiting

**Praktische informatie:**

Docent: Sara van Grootel, dietist en eigenaar [www.emotie-etendebaas.nl](http://www.emotie-etendebaas.nl)

Opzet: zeer interactieve nascholing voor 8-16 personen

inclusief boek “Liefde in plaats van chocola”

Studiebelasting: maximaal 1 uur voorbereidende opdracht

Meer info: <http://www.emotie-etendebaas.nl/nascholing-emotie-eten-de-baas/>

Accreditatie: ADAP-KP: 6 accreditatiepunten – BGN 2,5 punten

KABIZ Leefstijlcoaches BLCN: 6 punten