

Seminar: „Essverhalten ändern – leicht(er) gemacht“

Mal eben auf das verzichten, was seit Jahren gut schmeckt – wenn das so einfach wäre. Lieb gewonnenes und gleichzeitig destruktives Verhalten lässt sich mit guten Vorsätzen und logischen Argumenten nur kurzfristig unterdrücken. Leichter und effektiver führt der Weg zum Ziel, wenn Sie einen Blick hinter die Kulissen werfen. Hier wird deutlich, was das Essverhalten so hartnäckig aufrechterhält: unbefriedigte Bedürfnisse, persönliche Lebenskonzepte, negative Glaubenssätze und vieles mehr. Sind die Ursachen erkannt, können Sie schnell die passenden Strategien für Ihre Beratung entwickeln. Ihre Klienten fühlen sich gut verstanden, weil sie bekommen, was sie wirklich brauchen.

Im Seminar erfahren Sie, wie Sie die Verhaltensmuster Ihrer Klienten exakt analysieren und optimal verändern können. Sie probieren beeindruckende und effektive Übungen aus, mit denen Ihre Klienten begeistert, zufrieden und erfolgreich neue Essgewohnheiten lernen.

Inhalte:

- Entwicklung des Essverhaltens
- Gesundheitspsychologische Modelle für die Ernährungsberatung nutzen
- Wie Gedanken Gefühle auslösen und Handlungen steuern: Verhaltenstherapie und andere psychologische Ansätze für die Ernährungsberatung
- Verhaltensanalyse: Die Eintrittskarte in die Verhaltensänderung
- Erkennen und ändern von hinderlichen Einstellungen und Glaubenssätzen
- Techniken der Verhaltensmodifikation: von Reizkontrolle bis Notfallkärtchen
- Lösungsorientierte Gesprächsführung: Fragen stellen oder Ratschläge geben?
- Freundschaft schließen mit dem inneren Schweinehund
- Belohnungsstrategien und Anleitung zum Selbstmanagement

**Anerkannt für Baustein Beratung im Rahmen des Zertifikats „Ernährungsberater/in VDOE“
QUETHEB Anerkennung im Modul Methodik/Didaktik/Psychologie: 4 Punkte**

Zielgruppe: Oecotrophologen und Ernährungswissenschaftler (Bachelor, Master, Diplom), Diätassistenten, Ernährungsmediziner und Multiplikatoren aus dem Gesundheitswesen.

Termin und Ort:

09. und 10. Juli 2010

22. und 23. Oktober 2010

05. und 06. November 2010

Mannheim, Seminarraum der FORTUNA-Apotheke

Nürnberg

Ulm, EinsteinHaus (vh Ulm)

Zeit: Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: € 325.- / € 260.- (ermäßigt) (inkl. Trainingsunterlagen und Pausenverpflegung)
ermäßigt für Mitglieder von VDOE, QUETHEB, VDD, DGE und VFED

Referentin:

Jutta Kamensky

Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH)

Seminar: „Motivierende Gesprächsführung“

2 Seelen wohnen in meiner Brust: Unmotivierte Klienten motivieren!

Klienten gelten schnell als unmotiviert oder schwierig, wenn Sie nicht tun, was sie sollen.

In Wahrheit ist jeder Mensch motiviert. Die Frage ist nur: Wozu und was spricht für und was gegen neue Gewohnheiten. Mit dem Ansatz der „motivierenden Gesprächsführung“ erkunden Sie eindrucksvoll die Ambivalenz Ihrer Klienten und setzen dadurch die notwendige Eigenmotivation frei, ein problematisches Verhalten zu ändern.

Im Seminar lernen Sie die Methoden und Prinzipien der „motivierenden Gesprächsführung“ kennen und erfahren, wie Sie davon speziell in der Ernährungsberatung profitieren. Mit gezielten Fragetechniken unterstützen Sie Ihre Klienten dabei, dass sie mit den vielen Seiten in ihrer Brust in Kontakt kommen und sich leichter für ein günstigeres Verhalten entscheiden können. Zeit und vor allem Kraft sparen Sie in einer tragfähigen Beziehung zum Klienten und wenn Sie wissen, wie Sie Widerstände und Rückfälle vermeiden.

Inhalte:

- Auftrag klären: Erkunden Sie, was Klienten wirklich von Ihnen wollen.
- Beziehungen gestalten: Kommunizieren Sie auf Augenhöhe.
- Ambivalenzen erkunden: So erfahren Sie, was die andere Seite denkt.
- Fallen in der Gesprächsführung: Umfahren Sie die Sackgasse!
- Empathie und Wertschätzung: Gewinnen Sie das Vertrauen Ihres Klienten.
- Bereitschaft zur Veränderung: Wie Sie Motivation hervorlocken und fördern.
- Entlastung des Beraters: Widerstand vorbeugen oder geschmeidig damit umgehen.
- Entscheidungen treffen: Stellen Sie die Schlüsselfrage!
- Äußerungen von Eigenmotivation: Daran erkennen Sie, ob jemand etwas ändern will.
- Phasen der Veränderung: So tun Sie zu jeder Zeit das Richtige!
- Zuversicht und Optimismus: Stärken Sie die Selbstwirksamkeit des Klienten.

**Anerkannt für Baustein Beratung im Rahmen des Zertifikats „Ernährungsberater/in VDO_E“
QUETHEB Anerkennung im Modul M (Methodik/Didaktik): 4 Punkte**

Zielgruppe: Oecotrophologen und Ernährungswissenschaftler (Bachelor, Master, Diplom), Diätassistenten, Ernährungsmediziner und Multiplikatoren aus dem Gesundheitswesen.

Termin und Ort:

16. und 17. Juli 2010

Ulm, EinsteinHaus (vh Ulm), Raum Nr. S 14

10. und 11. Dezember 2010

Mannheim, Seminarraum der FORTUNA-Apotheke

Zeit: Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: € 325.- / € 260.- (ermäßigt) (inkl. Trainingsunterlagen und Pausenverpflegung)
ermäßigt für Mitglieder von VDOE, QUETHEB, VDD, DGE und VFED

Referentin:

Jutta Kamensky

Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH)

Seminar: „Kreativer Methodenkoffer für die Beratung“

Wenn reden in der Beratung nicht zur Handlung führt, hilft ein Griff in die „Schatzkiste“ der Psychotherapie. Hier finden Sie für fast jedes Problem das geeignete Werkzeug. Sie begleiten Ihre Klienten spielerisch auf neuen Lösungswegen und versetzen selbst Schüchterne behutsam in Aktion. Mit kreativen Mitteln und viel Phantasie erkennen Ihre Klienten die inneren Antreiber des ungünstigen Essverhaltens und entdecken verborgene Fähigkeiten, die sie ihrem Ziel näher bringen. Sie erhöhen die Selbstwirksamkeit Ihrer Klienten, um Risikosituationen und Rückfälle gelassen zu meistern und machen den Weg frei zu neuen Erkenntnissen.

In diesem Seminar steht das Üben und eigene Erleben von wirksamen Techniken aus verschiedenen Therapieverfahren im Mittelpunkt. Ganz nach Belieben und Bedarf ergänzen Sie Ihren persönlichen Methodenkoffer, damit Sie im Praxisalltag jederzeit flexibel und souverän auf die Bedürfnisse Ihrer Klienten reagieren können und Prozesse in Gang bringen.

Inhalte:

- Der schnelle Draht zum Gegenüber: Richtig zugehen auf unterschiedliche Lerntypen.
- Machen Sie Ziele spürbar und verwandeln Sie Hindernisse in Goldgruben.
- Nehmen Sie Heißhungerattacken den Wind aus den Segeln.
- Verhandeln Sie gelassen mit Rückfällen und rahmen Sie Misserfolge neu ein.
- Stellen Sie hinderliche Gedanken in die Vitrine und lösen Sie emotionale Verstrickungen.
- Pflanzen Sie einen Ressourcengarten an und gehen Sie auf Ihren Stärken spazieren.
- Laden Sie hilfreiche Persönlichkeitsanteile zum Kaffeekränzchen ein.
- Bereichern Sie die Welt Ihrer Klienten mit Geschichten und Metaphern.
- Modellieren Sie Ihren Erfolg und setzen Sie Motivations-Anker.

**Anerkannt für Baustein Beratung im Rahmen des Zertifikats „Ernährungsberater/in VDO_E“
QUETHEB Anerkennung im Modul M (Methodik/Didaktik): 4 Punkte**

Zielgruppe: Oecotrophologen und Ernährungswissenschaftler (Bachelor, Master, Diplom), Diätassistenten, Ernährungsmediziner und Multiplikatoren aus dem Gesundheitswesen.

Termin und Ort:

18. September 2010

Ulm, EinsteinHaus (vh Ulm), Raum Nr. 17

Zeit: Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr (insgesamt 8 UE)

Preis: € 155.- / € 125.- (ermäßigt) (inkl. Trainingsunterlagen und Pausenverpflegung)
ermäßigt für Mitglieder von VDOE, QUETHEB, VDD, DGE und VFED

Referentin:

Jutta Kamensky

Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH)

Seminar: „Beratungsziel Wohlbefinden“

Genussmomente und Tankstellen für die Seele finden

Klienten wollen vor allem eins: sich wieder wohler fühlen. Für die Beratung heißt das, den Blick mehr auf Faktoren zu richten, die Wohlbefinden und seelische Gesundheit fördern als sich auf Störungen und Defizite zu konzentrieren. Die Möglichkeiten, das Wohlbefinden zu verbessern reichen von mehr Zufriedenheit, Glück, guter Laune bis hin zu Geborgenheit, Genussfähigkeit und Ressourcenaktivierung. Wer gut für sein eigenes Wohlbefinden sorgen kann, bewältigt Anforderungen gelassener und kann bei Stress und Frustration getrost auf Essen oder Genussmittel verzichten.

Das Seminar gibt einen Überblick, wie Menschen mit kleinen Schritten zu mehr Wohlbefinden gelangen und was dabei im Körper vorgeht. Sie bekommen vielfältige Anregungen, wie Sie in Beratung und Seminar Ihren Klienten den Weg zu Genussmomenten, positiven Emotionen und Wohlfühlkompetenzen bahnen. Dazu planen Sie Ihr eigenes Wohlfühlkonzept und entwickeln Ihre persönliche Glücksstrategie.

Inhalte:

- Wohlbefinden: Faktoren für gute Gefühle
- Diagnostik: Kann man Wohlbefinden messen?
- Biochemie des Wohlbefindens: Die Rolle von Gehirn und Hormonen
- Wohlbefinden steigern: Methoden für die Beratung
- Ressourcen aktivieren und Schutzfaktoren fördern
- Grenzen setzen und für innere Balance sorgen
- Die kleine Schule des Genießens
- Aromatherapie: Wie Düfte die Stimmung verändern.
- Achtsamkeit: Zugang zu sich selbst finden.
- Alternativen zum Essen bei negativen Emotionen
- Umgang mit Stress- und Frustessen

**Anerkannt für Baustein Gesundheitsförderung im Rahmen des Zertifikats „Ernährungsberater/in VDOE“
QUETHEB Anerkennung: 4 Punkte, davon 1 Punkt im Modul M und 3 Punkte im Modul P (Psychologie)**

Zielgruppe: Oecotrophologen und Ernährungswissenschaftler (Bachelor, Master, Diplom), Diätassistenten, Ernährungsmediziner und Multiplikatoren aus dem Gesundheitswesen.

Termin und Ort:

24. und 25. September 2010

Ulm, EinsteinHaus (vh Ulm), Raum Nr. S 17

Zeit: Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: € 325.- / € 260.- (ermäßigt) (inkl. Trainingsunterlagen und Pausenverpflegung)
ermäßigt für Mitglieder von VDOE, QUETHEB, VDD, DGE und VFED

Referentin:

Jutta Kamensky

Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH)

Seminar: „Motivieren für Gesundheit“

So klappt Verhaltensänderung sicher und langfristig!

Sie wollen Menschen für Gesundheit begeistern? Sie dabei begleiten, ungünstiges Verhalten dauerhaft zu ändern? Dann suchen Sie nach den Bedingungen, unter denen Ihre Klienten bereit und fähig sind, langfristig bei der Stange zu bleiben. Gute Gründe, realistische Ziele, praktikable Handlungspläne und Strategien für Krisenzeiten sind nur der Anfang.

Im Seminar geht es darum, wie Sie herausfinden, was Menschen wirklich für Gesundheit motiviert und wie Klienten Zugang zu ihren gesunden Anteilen erhalten. Sie erfahren, wie motivierte Menschen denken und sprechen, ob Motivation eine Frage des Charakters ist und wieso Wünsche oft nicht mit Bedürfnissen übereinstimmen. Sie erhalten effektive Trainingsmethoden, die Ihren Klienten dabei helfen, anschaulich erreichbare Ziele zu erarbeiten, mühelos Hürden zu überwinden und passende Wege zu entdecken. Werden Sie „Wunscherfüller“ und optimieren Sie Ihre eigene Motivation und die von Klienten auf kreative Art und Weise.

Inhalte:

- Motivation: Warum Menschen das tun, was sie tun.
- Motivationsprozess: Wichtige Schritte auf dem Weg vom Wunsch zur Handlung.
- Motivation und Emotion – ein unzertrennliches Paar
- Instrumente zur Motivationsanalyse: bewusste und unbewusste Motive finden
- Strategien zur dauerhaften Motivation: Pläne schmieden und Krisen bewältigen
- Realistische Ziele formulieren und Zielkonflikte lösen
- Motivationsbremsen: Glaubenssätze und der Mangel an Selbstwert
- Barrieremanagement: Hürden konstruktiv überwinden
- Motivation in Worte gepackt: So stellen Sie wegweisende Fragen!
- Selbstmotivation: Wie man sich selbst überlistet und bei Laune bleibt.

**Anerkannt für Baustein Beratung im Rahmen des Zertifikats „Ernährungsberater/in VDO_E“
QUETHEB Anerkennung im Modul Methodik/Didaktik/Psychologie: 4 Punkte**

Zielgruppe: Oecotrophologen und Ernährungswissenschaftler (Bachelor, Master, Diplom), Diätassistenten, Ernährungsmediziner und Multiplikatoren aus dem Gesundheitswesen.

Termin und Ort.

08. und 09. Oktober 2010

Ulm, EinsteinHaus (vh Ulm), Raum Nr. 14

Zeit: Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: € 325.- / € 260.- (ermäßigt) (inkl. Trainingsunterlagen und Pausenverpflegung)
ermäßigt für Mitglieder von VDOE, QUETHEB, VDD, DGE und VFED

Referentin:

Jutta Kamensky

Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH)

Seminar: „Selbstwert – der Schlüssel zu neuem Verhalten“

Wer über ein gesundes Selbstwertgefühl verfügt, meistert Veränderungen mit mehr Erfolg. Menschen mit Ess- und Gewichtsproblemen aber haben zu sich selbst und ihrem Körper häufig kein gutes Verhältnis. Sie werten sich selbst ab, quälen sich mit Selbstzweifeln, sehen Fortschritte als Glückssache und bewerten Rückfälle als Katastrophe. Manche hoffen darauf, dass sich ihr Selbstbewusstsein mit der Gewichtsabnahme „wie von selbst“ erhöht. Selbstwert ist ein zentrales Thema in der Ernährungsberatung, ob als Auslöser, Stolperstein oder Ziel des Essverhaltens.

Das Seminar stellt den komplexen Bereich des Selbstwerts vor und liefert Ihnen Methoden zur Verbesserung von Selbstakzeptanz und Selbstbild, die für die Ernährungsberatung geeignet sind. Sie lernen, wie Sie Klienten dabei begleiten, sich selbst anzunehmen und ihr schlechtes Gewissen zu beruhigen. Mit Tipps zum Umgang mit Menschen, die launisch, schnell beleidigt oder ängstlich sind, steigt auch Ihr Maß an Zufriedenheit in der täglichen Arbeit. Profitieren Sie selbst von einer Entdeckungsreise zu Ihren eigenen inneren Schätzen.

Inhalte:

- Ursachen und Folgen des geringen Selbstwertgefühls.
- Wieso hält sich geringe Selbstachtung so hartnäckig?
- Selbstwertgefühl beeinflussen: anders denken, handeln und fühlen
- Selbstakzeptanz: Wie Sie positiver über sich selbst denken.
- Selbstvertrauen: Eigene Stärken, Potentiale und Werte kennen lernen.
- Selbstfürsorge: Sich selbst liebevoll begegnen.
- Achtsamkeit: Sich selbst richtig kennen lernen.
- Selbstzweifel, Selbstkritik und Schuldgefühle stoppen
- Das schlechte Gewissen beruhigen: Dialog mit dem inneren Kritiker
- Machen Sie Platz für Lebensfreude und Zufriedenheit.
- Entdecken Sie Ihre Schokoladenseiten!

**Anerkannt für Baustein Beratung im Rahmen des Zertifikats „Ernährungsberater/in VDO_E“
QUETHEB Anerkennung im Modul P (Psychologie): 4 Punkte**

Zielgruppe: Oecotrophologen und Ernährungswissenschaftler (Bachelor, Master, Diplom), Diätassistenten, Ernährungsmediziner und Multiplikatoren aus dem Gesundheitswesen.

Termin und Ort:

15. und 16. Oktober 2010

Ulm, Hotel Stern, Sterngasse 17

Zeit: Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: € 325.- / € 260.- (ermäßigt) (inkl. Trainingsunterlagen und Pausenverpflegung)
ermäßigt für Mitglieder von VDOE, QUETHEB, VDD, DGE und VFED

Referentin:

Jutta Kamensky

Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH)

Seminar: „Stimmungs-Coaching für Berater“

In Balance bleiben: Starke Strategien für aufregende Zeiten

Ärgern Sie sich immer wieder über dieselben Dinge? Lassen Sie sich von den Widrigkeiten des Alltags viel zu lange aufhalten oder haben Sie oft das Gefühl, in jedes Fettnäpfchen zu treten? Mit der Kraft der Resilienz bleiben Sie auch in solchen Situationen heiter und gelassen. Resilienz ist das Rezept der Stehauf-Menschen, mit dem Sie Misserfolge leicht überwinden, Stress gezielt reduzieren sowie entspannt und konstruktiv Veränderungen meistern. Stehauf-Menschen können jederzeit ihre seelische Widerstandskraft aktivieren und haben Ihre Stimmung bestens im Griff. Egal was passiert, Stehauf-Menschen fallen immer wieder auf die Füße, das haben Sie gelernt.

In diesem Seminar entdecken und trainieren Sie Ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen für innere Stärke und Ausgeglichenheit. Sie lernen, wie Sie vor allem im Beratungsalltag Ihre Kräfte effizienter einsetzen und mehr Handlungssicherheit für schwierige Situationen bekommen. Mit Ihrem persönlichen Leitfaden zur Stärkung der eigenen Resilienz besitzen Sie die notwendigen Reserven, um unabhängig von äußeren Umständen, gesund zu bleiben, ein selbst bestimmtes Leben zu führen und versöhnlich mit sich selbst und anderen umzugehen.

Inhalte:

- Selbsttest: Wie hoch ist Ihr Resilienz-Faktor?
- Resilienz: Binden Sie sich einen Blumenstrauß aus Schutzfaktoren.
- Optimismus: Alles wird gut!
- Akzeptanz: Was tun, wenn manches einfach nicht zu ändern ist.
- Lösungsorientierung: Richten Sie den Blick nach vorn zur Lösung.
- Selbstregulation: Gehen Sie behutsam mit eigenen Emotionen um.
- Selbstmotivation: So bringen Sie sich selbst sicher ans Ziel.
- Verantwortung übernehmen: Bleiben Sie handlungsfähig.
- Beziehungen gestalten: Knüpfen Sie ein gesundes Netzwerk.
- Zukunft planen: Bauen Sie sich Ihren Traum aus eigenen Werten und Bedürfnissen.

**Anerkannt für Baustein Management im Rahmen des Zertifikats „Ernährungsberater/in VDOE“
QUETHEB Anerkennung im Modul P (Psychologie): 4 Punkte**

Zielgruppe: Oecotrophologen und Ernährungswissenschaftler (Bachelor, Master, Diplom), Diätassistenten, Ernährungsmediziner und Multiplikatoren aus dem Gesundheitswesen.

Termin und Ort:

19. und 20. November 2010 **Ulm**

Zeit: Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: € 325.- / € 260.- (ermäßigt) (inkl. Trainingsunterlagen und Pausenverpflegung)
ermäßigt für Mitglieder von VDOE, QUETHEB, VDD, DGE und VFED

Referentin:

Jutta Kamensky
Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH)

Jutta Kamensky

Gesundheitsmanagement - Training, Coaching und Beratung

Anmeldebogen

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: _____

am: _____ in: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnr.: _____

Plz; Ort: _____

Telefon/email: _____

Mitglied bei: VDOE QUETHEB VDD DGE VFED _____

Ort, Datum, Unterschrift: _____

Teilnahmebedingungen:

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung sowie die Rechnung. Die Seminargebühr ist sofort nach Erhalt der Rechnung zu zahlen.

Bei Abmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar wird eine Bearbeitungsgebühr von 30,00 Euro fällig. Danach ist die Teilnahmegebühr in voller Höhe zu tragen; die Gebühr wird unabhängig vom Grund der Absage fällig. Die Nennung eines Ersatzteilnehmers ist jederzeit möglich.

Bitte überweisen Sie die Seminargebühr auf folgendes Konto:

Jutta Kamensky

Postbank München

Kontonummer 51 98 49 – 806

BLZ 700 100 80

Anmeldung per Post, Fax oder mail an:

Jutta Kamensky, Kemptener Str. 40, 89079 Ulm

Tel.: 0731 – 70 51 444 Fax: 0731 – 70 51 445

mail: jutta.kamensky@t-online.de www.jutta-kamensky.de