



### 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 Viciieuze 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  
Overdracht en tegenoverdracht.
- 12.30 Pauze
- 13.30 Promotieplan maken voor begeleiden Emotie-eten eters
- 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
- 11.00 Behandeling eigen casuïstiek – wat lukt nog niet
- 11.15 Uitvoeren groepsworkshop Emotie-eten de baas
- 11.45 Gezellig samen zijn: van eten naar intimiteit
- 12.30 Pauze + Fotoshoot
- 13.45 Scenario planning - Jouw leven over 5 jaar
- 14.30 Presenteren en Groepsdynamica: betersweters, zwijgers, gangmakers
- 15.00 Organisatie PR specialisatie Emotie-eten
- 15.30 Persoonlijke actiepunten
- 15.45 Evaluatie en certificaten
- 16.00 Informatie over Emotie-eten de baas specialist© worden
- 17.00 Afsluiting

### Praktische informatie Post HBO Emotie-eten de baas – vervolg – 3 daagse

Docent: Fenna Janssen, Diëtist - Therapeut, <https://www.emotie-etendebaas.nl/>

Kosten: € 595

Accreditatie: 23,5 accreditatiepunten voor diëtisten (St ADAP), 8,5 punten voor gewichtsconsulenten (BGN)

Studiebelasting: 1,5 uur voorbereiding per scholingsdag + toepassen in de praktijk

Voorwaarde: **alleen te volgen na het volgen van Emotie-eten de baas Basis en Coachend Begeleiden**

Opzet: zeer praktijkgerichte en interactieve nascholing voor 8-20 deelnemers

Data: <https://www.emotie-etendebaas.nl/nascholingen-professionals-overzicht-en-agenda/>

Aanmelding: via <https://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 <https://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](https://www.emotie-etendebaas.nl)



**meld je aan** **voor de workshop**



**meld je aan** **voor de workshop**



Geïnteresseerd? Mail vrijblijvend naar [info@emotie-etendebaas.nl](mailto:info@emotie-etendebaas.nl). Of bel 06-30 55 98 47