

Programma



Nascholing Mindful eten

10.00 Kennismaking

10.25 Achtergrond Mindfulness

10.45 Oefening bodyscan
-Ervaringen voorbereidende opdracht

Toepassen Mindfulness bij emotie-eten als gevolg van stress, pijn, onrust
-‘ongemak’ en daadwerkelijke behoefte met aandacht onderzoeken en verduren

11.30 Oefening Mindfulness: wat voel en ervaar ik op dit moment?

11.45 Mindful proeven: Rozijn opdracht

12.30 Mindful eten – stille lunch

13.30 Richtlijnen voor mindful eten: eten voorbereiden met

aandacht, geen afleiding, kleine happen, waardering voor herkomst van eten, etc.

14.00 Zeven soorten honger

14.30 Hoe toepassen in je consulten? Welke experimenten laat je je cliënt uitvoeren?

14.45 Workshop Mindful chocola eten - uitvoeren in subgroepen

16.00 PR organiseren voor workshop Mindful chocola eten

16.15 Persoonlijke actiepunten

16.45 Evaluatie en certificaten

17.00 Afsluiting



Praktische informatie:

Docent: Fenna Janssen, Diëtist – Therapeut, www.emotie-etendebaas.nl

Opzet: zeer interactieve nascholing voor 8-20 personen

Meer info: <https://www.emotie-etendebaas.nl/nascholing-professionals-mindful-eten/>

Accreditatie: ADAP 8,5 accreditatiepunten – BGN 3 punten

Studiebelasting: 2 uur voorbereidende oefeningen