

## Leerdoelen per nascholing

### Coachend Begeleiden

De deelnemer:

- kan fasen van gedragsverandering herkennen en bespreken.
- durft en kan weerstanden en slachtoffergedrag bespreken.
- kan de cliënt begeleiden in het onderzoeken van de daadwerkelijke problemen die gedragsverandering tegenwerken.
- kan de cliënt begeleiden bij het opstellen van doelen en actieplannen.
- kan het begeleidingsproces tussentijds evalueren.
- kan de cliënt laten inzien dat hij keuzes heeft, ook in lastige situaties.
- kan grenzen herkennen van de eigen begeleiding.

Effecten:

- energie na het spreekuur!
- cliënt is aan het werk. Je laat de cliënt aantekeningen en actieplannen maken.
- nooit meer trekken aan een dood paard.
- je kunt het proces tussen jou en je cliënt goed bespreken. Je bespreekt het gedrag en houding van de cliënt.
- openheid. De kern van het probleem van de cliënt komt boven tafel.
- daadwerkelijke gedragsverandering bij jouw cliënten.
- je weet welke cliënten wel en niet bij jou passen. Je evalueert doelen en het proces en neemt zo nodig afscheid.

### Coachend Begeleiden Optionele Vervolgdag

De deelnemer:

- krijgt, op basis van het bespreken van eigen casuïstiek, inzicht in en ontvangt advies over het verbeteren van de eigen begeleiding.
- oefent met modellen uit NLP en Transactionele Analyse.
- ervaart wat zijn/haar persoonlijke belemmeringen zijn om te gaan coachen i.p.v. te blijven Redden en Veroordelen.
- leert hoe hij/zij de cliënt uit zijn Alles Of Niets patroon haalt.

### Emotie-eten de baas – basis

De deelnemer:

- kent het onderscheid tussen emotie-eters, verleidingseters en mensen met een eetstoornis (Boulimia Nervosa, Anorexia, Binge Eating Disorder).
- kan de test 'Emotie-eter of verleidingseter?' inzetten tijdens consulten. Tevens nabespreken van de test met start behandeling.
- oefent gesprekstechnieken waarmee het emotie-eten en verleidingseten bespreekbaar is.
- kan een behandelplan opstellen voor emotie-eters en verleidingseters.
- oefent met de 7-stappen methode Emotie-eten de baas.
- kan onderliggende problemen die het eten veroorzaken bespreken: stress, ziekte, slachtofferschap, etc.
- kan grenzen stellen aan de eigen deskundigheid. De deelnemer weet welke cliënten wel en niet begeleid kunnen worden en wanneer doorverwijzen nodig is.

Effecten:

- effectief begeleiden van emotie-eters effectief naar blijvende gedragsverandering en gewichtsvermindering.
- de deelnemer en de cliënt zijn tevreden over de begeleiding en het resultaat .
- de deelnemer onderscheidt zich in de markt als professionele begeleider van emotie-eters.

### Emotie-eten de baas – Vervolg 3-daagse

De deelnemer:

- kan een behandelplan opstellen voor emotie-eters.
- kan het 7 stappen model om Emotie-eters te begeleiden toepassen in de praktijk.
- kan specifieke modellen uit NLP en Transactionele Analyse toepassen in de praktijk.
- kan omgaan met multi-probleem cliënten.
- kan een promotieplan maken voor 'Emotie-eten de baas specialist'.
- kan een groepsworkshop Emotie-eten de baas organiseren en uitvoeren.
- kan de PR organiseren en uitvoeren van workshops Emotie-eten de baas.

## Mindful eten: 1 dag

De deelnemer:

- heeft kennis van de achtergronden, het ontstaan en toepassing van mindfulness.
- ervaart zelf effecten van mindfulness (bodyscan) en van mindful eten oefeningen (proeven met al je zintuigen, stille lunch).
- ervaart hoe technieken van mindfulness toegepast kunnen worden bij cliënten met eetproblemen, overgewicht, cliënten die last hebben van emotie-eten, van darmklachten, etc...
- oefent in het begeleiden van mindful eten opdrachten aan de hand van praktische tools.
- kan de cliënt begeleiden en oefeningen laten doen met:
  - \*mindfulness: lichamelijk ontspannen in 15 minuten (bodyscan)
  - \*mindful proeven en eten
  - \*het onderscheiden van 7 soorten honger
  - \*het herkennen van het verzadigingsgevoel
  - \*het herkennen van de daadwerkelijke behoefte (bijvoorbeeld rust, een luisterend oor of waardering) wanneer er de neiging is naar eten te grijpen.
  - \*richtlijnen voor mindful eten (eten voorbereiden met aandacht, dankbaar zijn voor het eten, bewust proeven, goed kauwen, geen afleiding, kleine happen, pauzes tussendoor nemen).
- weet hoe ze mindful eten en mindfulness in een consult kan gebruiken.
- kan een workshop "Mindful chocola eten" organiseren en verzorgen.

Effecten:

- de cliënt ervaart dat ze door bewuster te eten, minder eet en meer geniet.
  - de cliënt ervaart dat ze weer normaal ontspannen met eten kan omgaan.
  - de cliënt vergroot haar lichaamsbewustzijn, zodat onder meer signalen van honger en verzadiging duidelijker worden.
  - de cliënt vergroot haar bewustzijn en kan op een neutrale niet oordelende manier haar 'honger' onderzoeken: is er sprake van lichaamshonger of emotionele honger?
  - de cliënt leert onderliggende emoties en behoeften te onderzoeken en te verduren, in plaats van te dempen met eten (Emotie-eten de baas©).
- de deelnemer voegt nieuwe begeleidingstechnieken toe aan haar manier van werken.
- de deelnemer vergroot haar bekendheid en trekt nieuwe cliënten aan door het organiseren van workshops "Mindful chocola eten".