

# E-kurs specjalistyczny Psychologia dla dietetyka

Zapraszam na kurs wszystkich specjalistów, którzy chcą nawiązać pozytywną relację i stworzyć wzmacniającą atmosferę skutecznej zmiany. Dowiesz się jak prowadzić klienta w duchu dialogu motywacyjnego, jak nawiązać relację już podczas pierwszej wizyty i wywiadu, jakie czynniki psychologiczne wziąć pod uwagę w trakcie pytań o styl życia. Nauczysz się rozpoznawać symptomy zaburzeń odżywiania, poznasz ich klasyfikacje, także o te nie tak oczywiste jak anoreksja i bulimia. Dowiesz się, jak prowadzić pacjenta z zaburzeniem, by wspomóc całościowo wyjście z choroby. W kontekście klienta zdrowego, również jest wiele sfer, w których umiejętności psychologiczne są niezbędne. Warto wiedzieć jak rozpoznać w jakiej fazie zmiany zdrowotnej trafia do nas klient, by mu jak najskuteczniej pomóc. Poznaj sposoby na to by zmotywować, podnieść wiarę w sukces i samoskuteczność. To motywacja wewnętrzna, która wychodzi od klienta jest gwarantem sukcesu na dłużej niż do efektu jojo! Dowiesz się więcej na temat specyfiki pracy z klientem małym, czy starszym, dla których zmiana nawyków jest wyjątkowo trudna.

Kurs psychodietetyczny ułatwi ci pracę, pozbywając frustracji zawodowej i poczucia braku skuteczności prowadzonej interwencji. Z drugiej strony dzięki twojej wiedzy i narzędziom psychologicznym zwiększy się również skuteczność pracy ze swoimi nawykami wśród twoich klientów. Co więcej nasze zdrowie, a co się z tym wiąże wygląd i obraz ciała w naszej głowie jest bardzo wrażliwy na informacje z zewnątrz. Bardzo łatwo urazić osobę nieodpowiednim komunikatem, może to doprowadzić do skrajności – kompletnego braku motywacji lub wręcz niezdrowego udowodnienia, że jest inaczej np. powstanie zaburzenia odżywiania. Więcej delikatności i skuteczności w kontakcie z klientem!

## Plan kursu

- 1. Po co dietetykowi narzędzia psychologiczne? O pomocy między psychologią, a dietetyką w celu kompleksowego wsparcia klienta zmieniającego nawyki żywieniowe. Psychologia sprawdza się również w pracy z klientem zdrowym, każda zmiana wiąże się z pracą nad mechanizmami psychologicznymi.**
- 2. Wywiad motywacyjny. Jak nawiązać dobrą relację z klientem. O tym jak wejść w relację z klientem, jak się komunikować ze wsparciem i empatią. Jakiego języka używać w komunikacji i jak skonstruować wywiad żywieniowy tak, aby jak najlepiej poznać styl życia klienta i odkryć jaki problem maskują złe nawyki żywieniowe.**
- 3. Praca w duchu dialogu motywacyjnego. Jak mimo roli eksperta być wsparciem i dodatkową siłą napędową do zmiany.**
- 4. Identyfikacja etapu zmiany zachowań zdrowotnych i odpowiednie interwencje psychologiczne. Kluczowe dla odpowiedniego zmotywowania klienta jest określenie w jakiej fazie zmiany zdrowotnej się znajduje, tylko w ten sposób dostosujemy odpowiednie techniki. Inaczej funkcjonuje w diecie osoba w fazie działania, a inaczej w fazie nawrotu. Musimy poszczególne etapy zdiagnozować.**
- 5. Zaburzenia odżywiania. Jak rozpoznać i nie wystraszyć? Blok poświęcony klasyfikacji zaburzeń odżywiania tych powszechnych, jak i nowych. Jak się zachować w stosunku do osoby, którą podejrzewamy o zaburzenie?**

**Jak wspierać ją w trakcie zdrowienia. Jak pracować i komunikować się z rodziną chorego?**

- 6. Jak motywować klienta do zmiany? Zastosowanie metody Pantalona w motywowaniu. Podkreślenie roli motywacji wewnętrznej. O tym, jak rozmawiać w sposób motywujący oraz pakiet narzędzi i sposobów na zwiększenie motywacji na różnych etapach działania.**
- 7. Jak motywować małego klienta do trzymania diety? Praca z dzieckiem i rodziną małego klienta. Jak zachęcać dzieci do zdrowych zmian? Jak szukać źródła problemów z jedzeniem u dziecka, również w sferze emocjonalnej i odpowiednio interweniować?**
- 8. Jak zmieniać nawyki żywieniowe u osób starszych oraz przewlekle chorych? O problemie ukształtowanych przez lata nawyków żywieniowych u osób starszych. Wspomaganie leczenia dietą - straszyć, przedstawiać fakty czy obiecywać? Kiedy interwencje mają sens?**
- 9. Jak tworzyć programy profilaktyczne w oparciu o narzędzia psychologiczne. Jak pracować w grupach i z jakich narzędzi psychologicznych korzystać? Jakich argumentów używać tworząc programy i kampanie dla poszczególnych grup wiekowych i zawodowych.**
- 10. Podsumowanie. Odpowiedzi na pytania, rozwinięcie dodatkowych kwestii, które pojawiły się w poszczególnych blokach tematycznych. Ten blok to również kilka słów skierowanych do Ciebie, dla Twojego wewnętrznego rozwoju, po to by ta misja jaką wykonujesz była dla Ciebie spełnieniem, a nie frustracją. Czasem nasze chęci to za mało.**

## **Opinie o pierwszej edycji kursu**

*Głównym zadaniem dietetyka jest praca nad zdrowiem ciała. Jednak należy pamiętać, że aby Ciało było zdrowe, musi być w nim również zdrowy duch. Dietetyk staje się zatem kimś, kto pomaga nie tylko w sferze fizjologicznej, ale i psychicznej. Coraz częściej dba o sferę motywacji swoich klientów. Motywy, które skłaniają do pracy nad swoim ciałem (najczęściej schudnięciem) mogą wydawać się całkiem błahe, jednak z doświadczenia wiem, że podszyte są głębszym problemem. Jak zatem rozmawiać z klientem aby motywować go do osiągnięcia sukcesu? Jak dobrze pokierować osobą z zaburzeniami odżywiania oraz jak skutecznie pracować z dziećmi i ich rodzicami? Odpowiedź na te pytania uzyskasz na kursie prowadzonym przez Panią Annę Piotrowską. Polecam serdecznie.*

M. Szpojda Psycholog.

*Gorąco polecam kurs Psycho dla dietetyka prowadzony przez Panią Annę Piotrowską. Jestem dietetykiem, cały czas się szkolę i rozwijam, wydawałoby się, że nic już mnie nie zaskoczy, ale ten kurs jest inny...! Wiedza przekazana prostym i przyjemnym językiem, w sposób skłaniający do głębszych przemyśleń nad naszą współpracą z pacjentem + praktyczne porady. Ogromną zaletą tego typu kursu jest to, że nie narzuca terminów szkoleń tylko mogę usiąść do materiałów w dogodnym dla mnie momencie. Pani Aniudziękuję i polecam!*

mgr inż. Julita Dudicz dietetyk Poradni Dietetycznej – Ku zdrowej diecie!

## **Prowadząca**

Anna Piotrowska – psycholog, psychodietetyk, specjalista ds. żywienia, ale przede

wszystkim fanka holistycznego podejścia do zdrowego stylu życia i diety. Właścicielka Gabinetu Psychodietetycznego Flow by Ania, współautorka bloga poświęconego zdrowemu stylowi życia dbamocud.pl i autorka projektu "80 dni dookoła zdrowia", a także E-kursów "Zaprojektuj Swój Zdrowy Styl Życia" oraz "Zarządzanie stresem w zdrowiu". Szkoli i pisze dla portalu Psychologia w Polsce, a także regularnie publikuje artykuły eksperckie z zakresu psychodietetyki na portalu Ewy Drzyzgi. oraz w Magazynie Psychologicznym Bang!.

*Uważam, że nie ma skutecznego odchudzania i zmiany nawyków żywieniowych bez pracy z czynnikami psychologicznymi. Nasze nastawienie, emocje, utarte schematy są przeszkodami na drodze do zdrowia, o których zbyt często zapominamy w pośpiechu w jakim przyszło nam żyć. Dlatego nie możemy szukać prostych i szybkich rozwiązań, ale rozwijających i całościowych. Utrata kilogramów powinna być skutkiem ubocznym zmiany stanu zdrowia, samopoczucia i odzyskanej energii. Zmiana nawyków żywieniowych nie powinna się ograniczać do redukcji kilogramów, ale również do zapobiegania przybieraniu czy pogorszeniu zdrowia. Zawsze znajdują się zdrowotne cele do wyznaczenia, a zarządzanie stresem, jest jednym z nich. Bez równowagi ducha i ciała ciężko o efektywność w pracy i wspaniałe relacje z innymi. Zarządzanie stresem to mój mały, dobry, zawodowy obłęd. Ciągle szukam nowych sposobów, metod, produktów, badań, które będą cegiełką w budowaniu oporu przeciwko stresowi.*

*Chciałabym również szkolić specjalistów pracujących z osobami zmieniającymi nawyki żywieniowe, aby uczyła ich na znaczenie czynników psychologicznych w procesie odchudzania. Prywatnie bardzo nie lubię liczenia kalorii, a i tak skutecznie odchudzam ludzi. W moim gabinecie na pierwszym miejscu stawiane jest wsparcie i towarzyszenie w zmianie, tylko w ten sposób możliwa jest ona skutecznie i trwale. Jako psycholog chciałabym odczarować negatywne podejście do wsparcia psychologicznego w różnych sferach naszego życia. Kocham życie na wsi i nieekstremalną aktywność. Z natury introwertyczka, która dużo lubi mówić o tym, co kocha robić, czyli o towarzyszeniu ludziom w zdrowej zmianie*

## **Koszt kursu**

Koszt kursu to **jedynie 159 zł za 10 tygodni** intensywnej pracy – materiałów teoretycznych oraz praktycznych narzędzi psychologicznych skierowanych do specjalistów. Bez siedzenia na nudnym szkoleniu możesz w każdym momencie, w którym będziesz mieć ochotę, w zaciszu domu popracować nad materiałami z kursu.

- 10 zestawów materiałów w formie pdf wysyłanych w każdą sobotę o 20.00,
- dostęp do zamkniętej grupy online, gdzie możemy się wymieniać uwagami, informować, zadawać pytania i dzielić doświadczeniami z pracy,
- moje wsparcie przez cały czas projektu, jestem do Twojej dyspozycji mailowo czy przez skype w każdym momencie kursu
- wiedzę, narzędzia, triki, wskazówki, ciekawostki z zakresu psychodietetyki, które ułatwią Ci życie i pomogą klientowi dokonaniu skutecznej i trwałej zmiany
- możliwość podniesienia kwalifikacji zawodowych,
- możliwość intensywnej pracy nad swoją karierą zawodową w odpowiednim dla nas miejscu i czasie,
- **certyfiakat ukończenia kursu**
- możliwość otrzymania faktury
- symboliczny test sprawdzający wiedzę ☐

**Czy to dużo za 10 bloków tematycznych pełnych wiedzy i inspiracji? Za ponad 200 stron materiałów? Sami zweryfikujcie!**

Link do wydarzenia: <http://bonavita.pl/kalendarz/lw/e-kurs-specjalistyczny-psychologia-dla-dietetyka>

