

Coaching dietetyczny – program kursu

1. Wprowadzenie do Diet Coachingu

- Czym jest Coaching?
 - Pojęcie coachingu
 - Cykl uczenia się Davida Kolba
 - Zadania Coacha w procesie nauczania
 - Charakterystyka postawy coacha

- Diet Coaching
 - Pojęcie diet coachingu
 - Cele i zalety diet coachingu
 - Charakterystyka postawy Diet Coacha
 - Model diet coachingu
 - Dla kogo Diet Coaching?

2. Psychologiczne aspekty diet coachingu

- Psychologiczne podłoże nieprawidłowych zachowań żywieniowych
 - Biologiczne i społeczne przyczyny otyłości
 - Psychologiczne przyczyny problemów z żywieniem
 - Sposoby redukowania nadwagi

- Emocje w diet coachingu
 - Emocje a zachowania żywieniowe
 - Jak sobie radzić z negatywnymi emocjami

- Stres w diet coachingu
 - Wpływ stresu na zachowania żywieniowe

- Sposoby radzenia sobie ze stresem

- Program psychologicznego wsparcia klientów
 - Zasady zdrowego myślenia
 - Sposoby modyfikacji zachowań żywieniowych
 - Wytrwałość i pozytywne myślenie
 - Jak być stanowczym
 - Budowanie poczucia własnej wartości

3. Metodyka pracy Diet Coacha

- Samoświadomość w żywieniu
 - Rozwój samoświadomości
 - Podstawowe kroki na drodze do zmiany
 - Korzyści z budowania wewnętrznego diet coacha
 - Program rozwoju

- Narzędzia prowadzenia coachingu
 - Narzędzia prowadzenia Coachingu
 - GoalFinder
 - Od problemu do celu
 - Cel z przeszłości
 - Wzloty i upadki
 - Mocne strony osobowości
 - Co by było, gdyby...
 - Obraz sytuacji

4. Charakterystyka procesu Diet Coachingu

- Zasady prowadzenia Coachingu

- Ogólne zasady prowadzenia coaching
 - Podstawowe kompetencje Coacha
 - Model rozmowy coachingowej
-
- Zasady etyczne i kodeks Coacha
 - Zasady etyki zawodu Coacha, w kontekście kwalifikacji, zaufania, uczciwości, szacunku dla klienta i zawodu
 - Kodeks Coacha