

Beslenme Koçluğu

www.beslenmeokulu.com

*Beslenme Koçluğu eğitimimiz NYBTI – Türkiye tarafından hazırlanmış olan eğitim programı sonunda başarılı olan herkese sertifikası Amerika'dan gönderilecektir. Eğitimlerimizin tamamı Plus Akademi(www.plusakademi.com) bünyesinde yer alan Beslenme Okulu bölümü tarafından hazırlanmakta ve sadece **Diyetisyenlere** hizmet vermektedir.*

Eğitim Takvimi:

18–19–20 Mart 2011'de İstanbul'da Taksim'de Elite World Prestige Hotel – İstanbul Şehit muhtar Cad. No:40 Taksim(Talimhane oteller mevki)



Catering:

Günde 2 kez kurabiyeli çay – kahve molası, öğle yemeği 1 içecek

Eğitim Süresi:

3 gün Toplam 20 Saat

Başlangıç: 09.30

Bitiş: 17.30

Eğitim Ücreti: 1490 \$

Eğitim ücreti NYBTI tarafından belirlenmiştir. Kayıt işleminde ücret istenirse Türk Lirası bazında kredi kartına 12 taksitle ödeme yapılabilir. Nakit ödemelerde %10 indirim Öğrencilere öğrenci olduklarını ispatladıklarında %20 indirim yapılacaktır.

Eğitim Sertifikası:

Eğitim sertifikası NYBTI tarafından adınıza düzenlenmiş olarak kurs bitiminden sonra 45 gün içerisinde gönderilecektir.



Eğitim Kitapçığı:

Eğitim öncesinde Yaşam Koçluğu için 64 sayfalık kitapçık, LSC için 30 sayfalık kitapçık ve sunu kitapçıkları verilecektir.

Eğitim Konuları:

- **Danışana yaklaşma**
- **Doğru iletişim kurma**
- **Karakter Analizi**

Her birey dünyayı sahip olduğu kişilik sistemine göre algılar, yaşar ve yönlendirir. Kazanılan bilgilerin hafızaya alınması, hafızadan tekrar kullanıma hazır hale getirilmesi kişilik sistemleri ile ilgilidir.

Her birimiz yaşarken yetiştiğimiz aile, toplum ve çevre ile belirli şekiller alır ve farklı davranış modelleri belirleriz.

Bunlar;

- *Mükemmeliyetçi*
- *Mütevazi*
- *İyimser*
- *Agresif*
-

Bu dört ana davranış modeli üzerinde gezinerek zamanla bunlardan bazı kişilik tipleri ağır basmaya başlayarak ana davranış ve yaşayış modelimiz haline dönüşür. Bunlardan bazıları yaşamdaki hedeflerimize kolaylıkla ulaşmamızı sağlarken, bazıları da zayıf ve hedefe ulaştırmayan etkiler yaratır.

Kişinin kendi kişilik karakterini belirlemesi; yaşam içerisinde ortaya çıkan değişimler ve zorluklar karşısında uyumlu olmayı, sorunları çözerek yaşam kalitesini arttırmayı çözümcü mutlu, başarılı olmasına etki eder.

- **Farkındalık**

Aslında insanların çoğu farkında olmaktan korktukları için çok konuşurlar veya sürekli bir işle meşgul olmaya çalışırlar ya da yemek yerler. Hiçbir işleri yoksa da ya televizyon seyrederek veya müzik dinlerler. Çünkü kendi ile baş başa kalmak, kendinin farkına varmak demektir ve bu durum pek çok insanın hoşuna gitmez. Mutsuz olurlar ve mutlu olmak için yemek yerler.

- **3D Duygu düşünce davranış**

İnsanların etkin işlevsel olmanın üç ana boyutu vardır. Bunlar düşünceler duygular ve davranışlardır. Bu üç alan birbiriyle ilişki içindedir, birinde olan bir değişiklik çoğu zaman diğer ikisinde de bir değişikliğe yol açar insanlar bir olay hakkında düşünme biçimini değiştirirlerse, bu olay hakkında ne duyumsadıklarını ve bu olaya karşı gösterdikleri davranışsal tepkilerine de değiştirirler. Davranışlarımızdaki değişiklikler de benzer bir şekilde düşünme biçimimizde değişikliklere yol açar

İnsanların duygularının en önemli belirleyicisi düşüncelerdir. Ne düşünüyorsak onu hissederiz. Bizim kendimizi iyi ya da kötü hissetmemizi belirleyen olaylar veya diğer insanlar değildir; biz öyle düşündüğümüz için öyle hissederiz. Gösterdiğimiz duygusal tepkilerin doğrudan sorumlusu bizim algılarımız, algılarımıza ilişkin kendi değerlendirmemizdir. Dünya bir aynadır, ne düşünüyorsak dışarıda onu görür yaşarız.

Duygusal Yemek, insanların tatmin edilememiş duygularının düşünceye dönüşmesi ve bu düşünceleri engellemek için mutlu olmayı yemek yiyerek tatmin etme davranışdır. 3D bermuda şeytan üçgeninde kalan birçok kişi kendini yemeğe vererek kilo kontrolünü sağlayamazlar.

- **Sondalama**

Sondalama Danışanın içinde bulunduğu durum, gelecek ile oluşturulacak hedefler, hedeflere ulaşma yolları, hedefe ulaşma durumunda ortaya çıkabilecek engellerin ortadan kaldırılması amacıyla yapılan planlı çalışmalar olarak bakıldığında sistemli bir çalışma olarak ortaya çıkar.

- **Affetmek**

Affetmek, işlenen suçun-hatanın hoş görülmesi, hoş görülmeye çalışılması, unutulması ya da unutulmaya çalışılması, bir insanın en zor başarabileceği erdemlerden biri, iç huzura ulaştırıcı çok önemli bir kavramdır.

Kişinin kendisinin işlediği suçlardan pişmanlık duyması bunun sonucunda geçmişini silip yeni ve iyi bir insan olması için affetmek önemlidir. Affetmek; öfke, kırgınlık, korku, mağdur olmak gibi birçok olumsuz duygu için bir dönüşüm noktasıdır. Bu duyguların affetme ile giderilmesi halinde acı deneyimler geçirmiş kişi olumsuz duygu ve düşüncelerden kendisini sıyrabilir. Bu olumsuz duygu ve düşüncelerden sıyrabilen affedebilen kişi duygusal yeme sorunu da kendiliğinden çözülecektir.

- **Sedona**

Sedona Yöntemi, 30 yılı aşkın süredir bağımsız araştırma kurumları ve önde gelen uzmanlar tarafından dünyanın en etkili kişisel gelişim metodu olarak kabul edilmektedir. Bu yüzden Sedona Yöntemi'nin kurucusu Hale Dwoskin, The Secret® (Sır) kitabı ve filminde yer alan 24 öğretmenden biridir.

Ayrıca yıllardır, binlerce insan, bilimsel olarak onaylanmış Sedona Yöntemi'nin, var olan en hızlı, en kolay ve en güçlü kişisel gelişim tekniği olduğunu keşfetmiştir. Sedona Yöntemi, size, acı veren, istenmeyen, olumsuz duyguları anında serbest bırakmayı öğreten; eşsiz, sade, öğrenmesi kolay ve çok güçlü bir araçtır.

Bu yöntem takip etmesi son derece basit bir süreç olup, o anda ne hissettiğinizi ortaya çıkaran derin bir farkındalık yaratır. Böylece her türlü olumsuz duyguyu serbest bırakmanızı sağlayarak sonsuza kadar sizi onlardan özgürleştirir.

- **LSC**

Program süresince en aktif rol danışanıdır. Danışandan kayıt tutmasını, bazı formları doldurmasını ve kendisine verilen görevleri yerine getirmesini isteyeceksiniz. Bu programın önemli bölümlerinden biri, yaşam biçimi değişimi aşamasında aktif olmak danışanın kendisini daha iyi anlamasını sağlar, örneğin ne yediğinizi bilmenizi, fiziksel olarak ne kadar aktif olduğunuzu bilmeniz daha hızlı ilerlemenize yardımcı olur.

Yıllardır binlerce insanda gayret gösterenler, göstermeyenlerden çok daha iyi sonuçlar aldılar.

Beslenme Koçluğunda amaç tutarlı davranışlar geliştirerek başta kilo olmak üzere diğer hastalıkların kontrolünü sağlamaktır. Tutarlı davranışlar geliştirmek için davranışları oluşturan Duygu Düşünce Davranış üçlemesinin kontrol altına alınması gereklidir. Bu konuda yapılan en büyük hata son nokta olan davranışları kontrol altına alınmaya çalışılmasıdır. Davranışları oluşturan düşünceler ve duygular ortadan kaldırılmadıkça tutarlı davranışlar elde edilemez. Bu eğitim sonunda duygudan başlayarak düşünceleri onları kullanarak tutarlı davranışları elde etmeyi öğreneceğiz...

İstanbul Otel Kroki:



