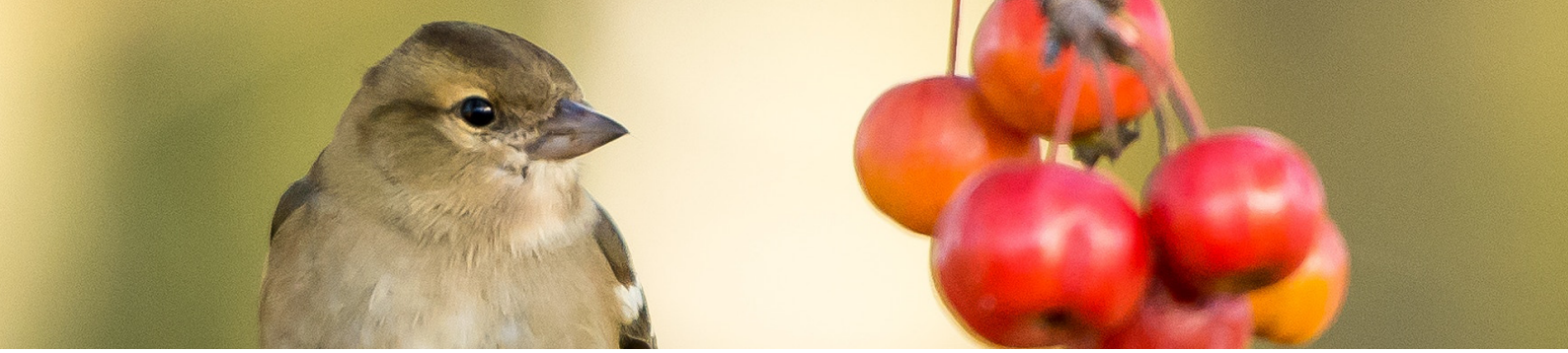
Overgewicht

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese



Werken met Overgewicht

Overgewicht wordt in onze maatschappij een steeds groter probleem. Veel mensen worstelen met afvallen en weer aankomen. Ze zitten in een vicieuze cirkel van weer een volgend dieet, tijdelijk afvallen, niet vol kunnen houden, terugvallen in hun oude eetpatroon, oordelend naar zichzelf kijken, schuldgevoelens, schaamte, weer gaan diëten, etc, etc.

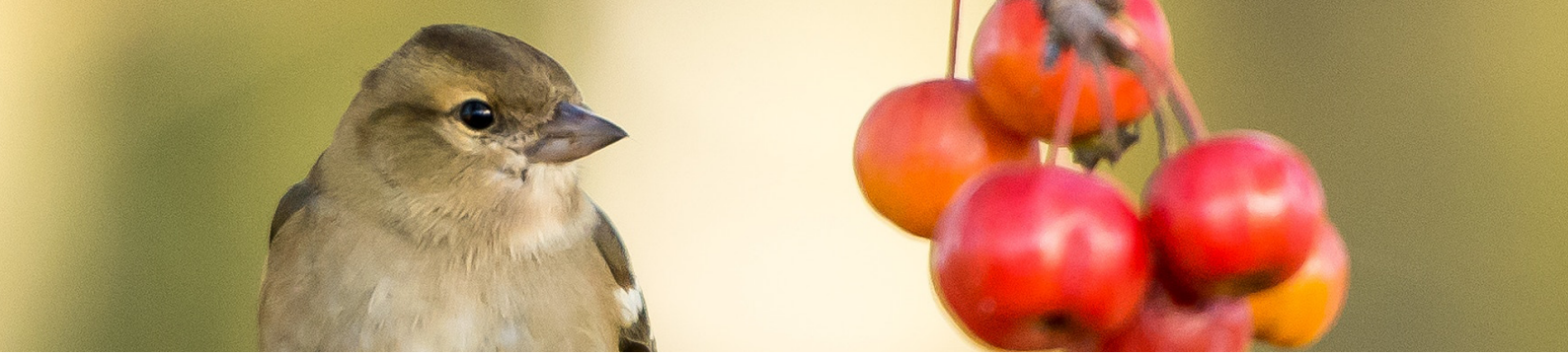
Het zoeken en vinden van een structurele verandering in het leefpatroon is essentieel om uit deze vicieuze cirkel te kunnen stappen. Deze nascholing geeft je hiervoor handvatten, kennis en vaardigheden.

Werk jij als psychosociaal begeleider met deze doelgroep, of wil je meer expertise om van betekenis te zijn in het samen zoeken naar een wezenlijke oplossing, dan is deze nascholing voor jou bedoeld.

Wat komt er aanbod

- Aanvullende diagnostiek rondom gewicht/eetstoornis.
- Diëten en hun effect.
- Werken met eetdrang, eetbuien, snoepbuien: methodieken om te (v)erkennen, voorkomen.
- Ontdekken van de behoefte achter eetdrang.
- Lichaamsbeleving.
- Maaghonger versus gevoelshonger.
- (Overlevings)patroon leren zien.
- Werken met een ideaalmodel bij deze doelgroep.

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese



Wat ga je leren

Aan het eind van deze 3 daagse nascholing kun je:

- Onderscheid maken tussen overgewicht en eetbuistoornis.
- Uitleggen waarom een dieet contraproductief is en wat wel adequaat werkt.
- Werken met een speciaal ideaalmodel.
- Werken met het verkennen van eetdrang.
- Werken met EFT bij eetdrang naar een specifiek voedingsmiddel.
- Werken met tegenpolen rondom eetdrang.
- Werken met lichaamsbeeld en hoe dit om te buigen.
- Patronen achter het probleem overgewicht beter herkennen en begeleiden.

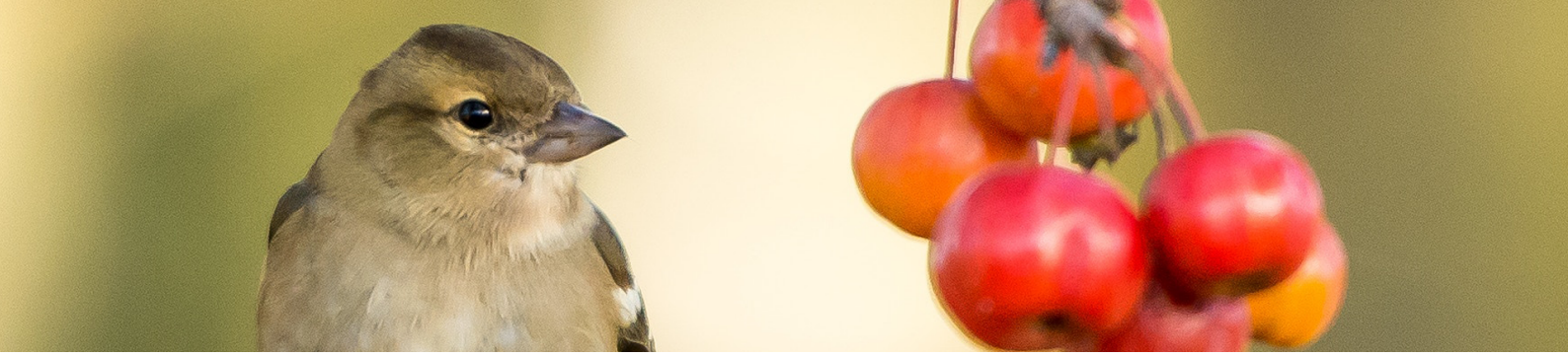
Psychosynthese

Ieder mens heeft gevoelens, gedachten en rollen die hij/zij in zijn leven heeft aangeleerd, vaak onbewust en om zichzelf te beschermen of te overleven. En ieder mens heeft het vermogen daar afstand van te nemen en liefdevol naar te kijken.

Mensen met overgewicht herkennen bijvoorbeeld vaak een worsteling in zichzelf tussen een kant die wel wil eten/snoepen en een kant die niet wil eten, die gezond en slank wil zijn. Elke kant heeft zijn/haar eigen gedachten, gevoelens, verlangens, behoeften en kwaliteiten.

Door er met liefde naar te leren kijken, en meer inzicht in eigen gedragspatronen te krijgen, is het mogelijk om een evenwicht te vinden. Dan krijg je meer het stuur over je leven en eten in handen en wordt het worstelen minder. Dit principe is een belangrijk uitgangspunt in de nascholing.

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese



Unieke opleiding

Nadruk op praktijk

- Behalve kennis, is het handen en voeten geven van het theoretische kader een belangrijk onderdeel van de training. Het vak van psychosociaal begeleider kun je niet leren uit boeken, dat moet je oefenen.

Goed gereedschap

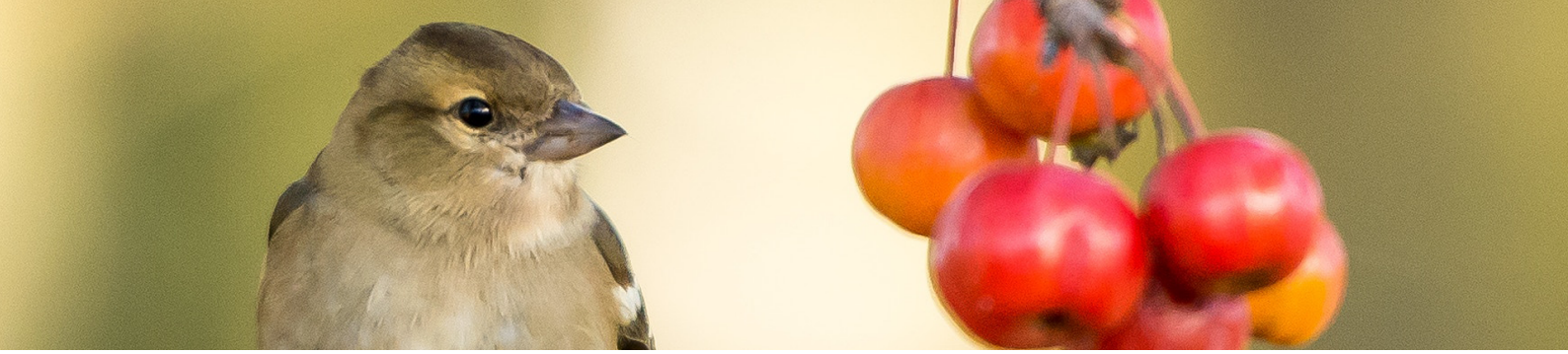
- Tijdens de training leer je werkvormen die hun werking in de praktijk hebben bewezen. Jij bent zelf echter het belangrijkste gereedschap in de relatie met de ander. Hoe beter jij in je vel zit, hoe beter je je werk als psychosociaal begeleider kunt uitoefenen. Daarom is persoonlijke groei net zo belangrijk als professionele groei.

Deskundige trainer: Yvonne Steenmetz

- Tijdens de training ontmoet je Yvonne Steenmetz. Zij heeft ruim 30 jaar ervaring in het werken met mensen met overgewicht en eetstoornissen. Yvonne is begonnen als dietist in de thuiszorg en is na 20 jaar haar eigen praktijk gestart waar ze voeding en psychosynthese heeft geintegreerd.

Niet elk pondje gaat door het mondje, er is meer aan de hand

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese



Voor wie

Iedereen die een coach-, counselings- of therapiepraktijk heeft of een psychosynthese (beroeps)opleiding heeft gevolgd en affiniteit heeft met het thema overgewicht kan deze training volgen. Kennis van de belangrijkste principes van psychosynthese en het bekend zijn met werken met subpersonen is noodzakelijk

Data, tijd en locatie

3 woensdagen van 10.00 - 17.00 uur op:
30 september, 14 oktober en
4 november 2020.

De trainingsdagen vinden plaats in Amersfoort.

Studiebelasting

- 3 contactdagen à 6 uur: 18 u
- Zelfstudie, kort verslag: 18
- Oefensessie met verslag: 3 u
- Literatuur: Hans Kraak: 77 fabels en feiten over afvallen, ISBN: 9789088 030567

Investering

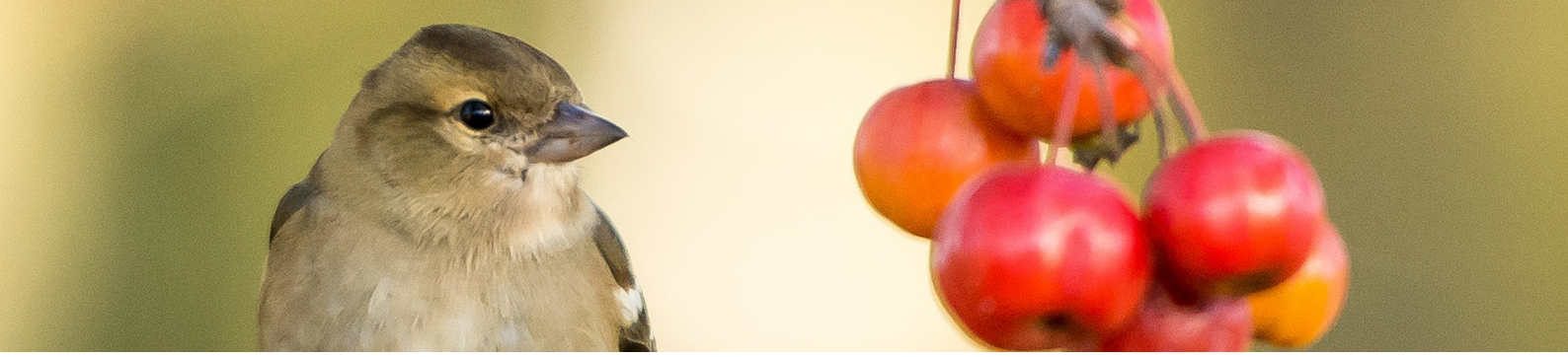
Werken met Overgewicht kost € 600 (vrij van btw). Dit is inclusief de locatiekosten, readers, hand-outs en materialen tijdens de training. Exclusief literatuurkosten.

Accreditatie

SKB accreditatie in aanvraag.

Mensen met overgewicht
moeten juist
niet *op dieet*

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese



Inschrijven

Inschrijven kan via het **inschrijfformulier** op de website. Stuur het ingevulde en ondertekende inschrijfformulier naar info@broedplaats.academy.

Vragen

Neem gerust contact op met Wendy Smit of Yolande van Wijk. Je kunt ons bereiken via: +31 611205821 of mail ons via info@broedplaats.academy.
Voor inhoudelijke vragen kun je contact opnemen met de trainer: Yvonne Steenmetz via yvonne.steenmetz@live.nl

De Broedplaats

De Broedplaats is de plek waar je je persoonlijk en professioneel kunt ontwikkelen. Waar je een geaccrediteerde beroepsopleiding kunt volgen tot psychosynthese coach of therapeut en nascholing kunt volgen.

En een plek om gelijkgestemden te ontmoeten en van en met elkaar leren, te delen en te inspireren Doe ook mee en volg een opleiding of training of word lid van het Netwerk.

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese