



# Seminar „Resilienz in der Ernährungsberatung – Strategien für Berater und Klienten“

## Zielsetzung

In der Ernährungsberatung schildern Klienten oft Belastungen, Stresssituationen und Selbstabwertungen, die sich ungünstig auf ihr Ernährungsverhalten auswirken und notwendige Veränderungen unmöglich erscheinen lassen. Eine solche Beratungssituation erfordert Empathie, Fingerspitzengefühl, Gelassenheit und Mut von der Beraterin bzw. dem Berater. Ernährungsfachkräfte beschreiben diesen Aspekt ihres Beratungsalltags häufig als anstrengend und belastend. Es gilt, die Resilienz, also die psychische Widerstandskraft und die Fähigkeit der Selbstwirksamkeit, des Klienten zu stärken, damit die Veränderung von Gewohnheiten nachhaltig sein kann. Dabei verliert der Berater sich, seine Gesundheit und die notwendige Pflege der eigenen Resilienz manchmal aus den Augen. In diesem anwendungsbezogenen Seminar werden verschiedene körperwahrnehmungsorientierte Beratungsansätze in Übungsform vorgestellt, für das Feld der Ernährungsberatung übersetzt und anhand von Fallbeispielen der Teilnehmer für sich selbst und die Beratungspraxis nutzbar gemacht.

## Seminarinhalte

- Resilienz und Selbstwirksamkeit als Voraussetzung für die Veränderung von Gewohnheiten
- Ernährungspsychologische Erklärungsansätze
- Im Beratungsfokus: Stress und die Auswirkungen auf das Essverhalten
- Umgang mit Belastungen im (beruflichen) Alltag – Abschalten, zur Ruhe kommen, Energiefresser stoppen, schwierige Situationen angehen
- Herausfordernde Situationen in der Ernährungsberatung entspannt meistern
- Einblicke in verschiedene körperwahrnehmungsorientierte Beratungsansätze und ihre Anwendungsmöglichkeiten in der Ernährungsberatung
- Übungen aus Prozess- und Embodimentfokussierter Psychologie (PEP® nach Michael Bohne), Quick-Relax (nach Stephanie Bahne), Gesundheitscoaching (nach Matthias Lauterbach), Hyposystemische Therapie (nach Gunther Schmidt) und Achtsamkeitstraining

## Methoden

- Fallbesprechungen
- Selbsterfahrung, Reflexion, Erfahrungsaustausch

## Zielgruppen

Diätassistenten, Diplom-Oecotrophologen, Diplom-Ernährungswissenschaftler, Absolventen der Bachelor- und Masterstudiengänge Oecotrophologie/Ernährungswissenschaft (Schwerpunkt „Ernährung“)

## Referentin

**Heidrun Meyer-Kruse**, Diplom-Supervisorin, Praxis für Supervision, Training und Organisationsberatung, Hattingen

## Termin

Mittwoch, 05.12.2018, 10.00 Uhr bis Freitag, 07.12.2018, 15.00 Uhr

## Seminarumfang

21 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

## Teilnehmerzahl

max. 16

## Veranstaltungsort

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Fortbildung  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn



### Gebühr

- DGE-Mitglieder 295,00 €
- Nicht-Mitglieder 310,00 €

inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke

Vor Beginn des Seminars (ca. 4 Wochen vorher) erhalten Sie von der Verwaltung der DGE die Rechnung – bitte überweisen Sie erst dann die Teilnahmegebühr unter Angabe der Rechnungsnummer.

### Anmeldebestätigung und Bescheinigungen

Bei Anmeldung wird eine Anmeldebestätigung bzw. die Bestätigung über Aufnahme auf die Warteliste versendet. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Inhalte und der Anzahl der absolvierten Unterrichtseinheiten.

### Wartelistenregelung

Wenn ein Seminar ausgebucht ist, besteht die Möglichkeit, sich unverbindlich für einen Platz auf der Warteliste anzumelden. Wir benachrichtigen Sie umgehend per E-Mail bei Freiwerden eines Seminarplatzes; kann dieser Platz nicht angenommen werden, entstehen keine Gebühren. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Anmeldedatums vergeben. Ab 14 Tage vor Beginn des Seminars werden mehrere Interessenten gleichzeitig über freigewordene Plätze informiert. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Zusagen.

### Rücktrittsbedingungen / Ausfall einer Veranstaltung

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn des Seminars wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,00 € fällig. Danach ist die Teilnahmegebühr in voller Höhe zu tragen; die Gebühr wird unabhängig vom Grund der Absage fällig. Dieses Risiko kann über eine Reise- oder Seminar-Rücktrittskosten-Versicherung abgesichert werden. In diesem Zeitraum ist die Nennung eines den Zielgruppen entsprechenden Ersatzteilnehmers möglich; eine eigene Anmeldung des Ersatzteilnehmers ist erforderlich.

Sollte die DGE die Veranstaltung absagen müssen, so besteht Anspruch auf volle Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Die DGE übernimmt keinerlei Haftung für Personen- und Sachschäden. Weitere Informationen finden Sie auf den DGE-Internetseiten oder im DGE-Fortbildungsprogramm.

### Anreise, Unterkunft und Verpflegung

Für Anreise, Unterkunft und Verpflegung sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst verantwortlich. Mit der Anmeldebestätigung werden eine detaillierte Wegbeschreibung zum Veranstaltungsort und eine Liste mit Unterkünften (Hotels, Pensionen, Privatunterkünfte) zugesandt.

### Organisation und Betreuung

**Marion Romeike**

Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE

Tel. +49 228 3776-662; Fax +49 228 3776-800

E-Mail: [romeike@dge.de](mailto:romeike@dge.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)  
Referat Fortbildung, Godesberger Allee 18, 53175 Bonn  
URL: <https://www.dge.de>

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

**Resilienz in der Ernährungsberatung – Strategien für Berater und Klienten**

Bonn  05.12. – 07.12.2018

Name, Vorname \_\_\_\_\_

**Kontaktadresse privat**

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

**UND/ODER**

**Kontaktadresse Firma**

Firma \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

DGE-Mitglied Mitglieds-Nr.: **9** \_\_\_\_\_

**Rechnungsanschrift** (bitte ankreuzen)

eigene Kostenübernahme (siehe Privatadresse)

Arbeitgeber (siehe Firmenanschrift); Ansprechpartner: \_\_\_\_\_

**Berufsausbildung** (bitte ankreuzen)

Diätassistent  Diplom-Oecotrophologe  Diplom-Ernährungswissenschaftler

Bachelor oder  Master of Science Oecotrophologie

Bachelor oder  Master of Science Ernährungswissenschaft

**Derzeitiges Tätigkeitsfeld** \_\_\_\_\_

**Beschäftigungsverhältnis** (bitte ankreuzen)

angestellt tätig: Teilnahme im Interesse des Arbeitgebers (z. B. Freistellung, Kostenübernahme)

angestellt tätig: Teilnahme aus eigenem Interesse (z. B. Urlaub)

selbstständig  in Elternzeit  arbeitssuchend  sonstiges: \_\_\_\_\_

Hiermit erkenne ich die **Anmelde- und Rücktrittsbedingungen der DGE** an (siehe Infoblatt).

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift