

HOGYAN FOGYJUNK TUDATOSAN?

KOGNITÍV VISELKEDÉSTERÁPIÁS TESTSÚLYCSÖKKENTŐ MÓDSZEREK

KÉPZÉS

2024. MÁJUS 24-25. és 2024. JÚNIUS 07-08.

Az elmúlt évtizedekben egyre inkább holisztikusan, egyre tágabb perspektívából tekintünk az elhízásra és annak kezelésére egyaránt. A táplálkozás és fizikai aktivitás mellett egyre többet tudunk azokról a pszichés, társas, makro és mikrokörnyezeti tényezőkről, amelyek befolyásolják a testsúlymenedzselés sikerességét.

Annak ellenére, hogy az elhízás hazánkban is jelentős probléma, a gyakorlatban ez a fajta szemlélet még kevésbé jelenik meg. Éppen ezért a kognitív-viselkedésterápiás testsúlycsökkentő program ezen a területen kíván módszert adni az érdeklődő kollégáknak. Az önszegítő elemekkel kiegészített 24 hetes csoportprogramban az egészséges táplálkozás és mozgástudatos életmód mellett hangsúlyt fektetünk az étkezési szokások kialakulásában, a túlfogyasztásban és a testsúlycsökkentő próbálkozások kudarcában szerepet játszó tényezőkre pl. motiváció, elköteleződés nehézségei, érzelmi evés, környezeti kontroll, asszertivitás, kognitív technikák. A programban szó lesz a kliensek komplex biopszichoszociális felméréséről, a csoportvezetésről és csoportdinamikáról, a viselkedésváltozás szakaszairól, a páciensközpontú szemléletről. A programban külön foglalkozunk a motiváció, énhatékonyság, belső kontroll megerősítésével, valamint a testsúlycsökkentés után, a program végén, az elért testsúly megtartásához szükséges készségek megtanításával.

A két napos képzés során a résztvevőkkel gyakorlatiasan végigvesszük a program során alkalmazott módszereket. Célunk az, hogy egy olyan programot és eszközkészletet adjunk a kollégáink kezébe, amivel hatékonyan tudja segíteni a súlyfelesleggel élő kliensei számára az életmódváltást akár egyéni, akár csoportos keretek között.

A képzést orvosoknak, pszichológusoknak, dietetikusoknak, szociális munkásoknak, szakápolóknak ajánljuk, akik munkájuk során a fenti problémákkal találkoznak és ilyen (testsúlyproblémákkal küzdő) páciensekkel dolgoznak. A képzés gyakorlatorientáltan mutatja be azokat a korszerű szempontokat, amelyeket a gyakorló szakember fel tud használni testsúlycsökkenést támogató munkája során.

Kreditpont érték: 32 pont

A tanfolyamot tartja: Kohlné Dr. Papp Ildikó pszichológus, dietetikus; Antal-Uram Dóra klinikai szakpszichológus

Időtartam: 2 x 8 óra

Időpont: **2024. május 24-25. (péntek-szombat) és 2024. június 07-08. (péntek-szombat)**

Helyszín: Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszék (1091 Budapest, Üllői út 25. I. em.)

Minimális létszám: 20 fő

Maximális létszám: 30 fő

Részvételi díj: 50 000 Ft

Tanfolyam jellege: szabadon választható

Szervező intézmény: Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszék

Jelentkezés: a klinpszicho@semmelweis.hu email címen, illetve az OFTEX portálon