



Kursangebot 2023

Ernährung

Stand: Januar 2023

KURS: Ernährungskoaching

Das 10-wöchige Ernährungskoaching ist für Menschen gedacht, die gerne etwas an ihren Essgewohnheiten verändern möchten.

Der Fokus des Coachings liegt auf dem Bewusst machen der eigenen Gewohnheiten und das Aufdecken von Mechanismen, die uns dazu verleiten uns schlecht zu ernähren. Beginnend wird in einem Gruppen-Videocall die Basis gelegt. Hier sprechen wir über den genauen Ablauf der kommenden Wochen, gehen die allgemeinen Grundlagen der Ernährung durch und geben die ersten Tipps für den Alltag an die Hand. Die Inhalte werden in einem kurzen Handout jedem/r Teilnehmer:innen zur Verfügung gestellt. Im weiteren Verlauf werden die Teilnehmer:innen ein Ernährungsprotokoll führen. Die Besonderheit liegt hier in der engen Betreuung bei der Protokollierung. Jeden 2. Tag (Mo/Mi/Fr) senden uns die Teilnehmer:innen ihre Protokolle zu und erhalten ein individuelles Feedback und persönliche Unterstützung.

Ein wichtiger Bestandteil ist zudem, dass die Teilnehmer:innen zusätzlich durch Aufgaben erarbeiten, in welchem Kontext sie sich so ernähren, wie sie es tun. Das ermöglicht neben dem kurzfristigen Effekt der „Kontrolle“ durch den Coach eine langfristige und nachhaltige Anpassung der Essgewohnheiten.

Ein Videocall nach 4 Wochen bietet Raum für einen Erfahrungsaustausch und um Fragen zu stellen. Das Coaching-Konzept sieht vor nach und nach Alltags-Tipps einzubauen, um die Teilnehmer:innen nicht zu überfordern und so immer wieder neue Anreize zu geben. Abschließend werden in einem Videocall die Erfahrungen und Learnings zusammengetragen. Was hat jede/r einzelne Teilnehmer:innen aus dem Coaching mitgenommen? Am Ende wird es für jede/n individuelle Punkte geben, die er/sie in den Alltag mitnimmt und verbessert hat.

Ziel:

Am Ende des 10-wöchigen Coachings haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein besseres Verständnis ihrer Essgewohnheiten auch in Bezug auf ihren Alltag und ihren Emotionen. Sie können sich in verschiedenen Situationen Tools und Tipps bedienen sich besser/anders zu verhalten.



Kursangebot 2023

Ernährung

Stand: Januar 2023

Voraussetzungen:

Es bedarf für dieses Coaching keine speziellen Voraussetzungen. Das Ernährungsprotokoll wird lediglich in allgemeinen Angaben gehalten (kein Abwiegen von Mahlzeiten notwendig). Persönliche medizinische Belange sind individuell zu berücksichtigen.

Kursdetails:

- 3 Video-Calls in der Gruppe (zu Beginn, nach 4 Wochen und zum Ende)
- Handout zum Start
- Ernährungstagebuch
- 3x pro Woche individueller WhatsApp (oder Signal) Support mit Feedback zum Ernährungsprotokoll

Datum: 20. April 2023 (KW 16). Der Kurs soll vor den Sommerferien enden.

Treffpunkt: online 3- Mal donnerstags (Zum Anfang, zur Mitte und zum Ende des Coachingprogramms)

Uhrzeit: 20.00 Uhr

Max. Teilnehmerzahl: 15

Anbieter: RunnersMotivation

Anmeldung: Bitte melden Sie sich per E-Mail bis zum 31.März 2023 bei Tina Köhn (tina.koehn@kita.bremen.de) an.