

Wochenende 2

4.-6.10.2019

Jeweils Freitag 16.00 - 20.00, Samstag 08.30 - 18.00, Sonntag 08:30 – 16.00

1. Tag:

1. Psychologie
Erstgespräch Theorie (Basics Motivational Interview, Beziehungsaufbau, Motivationsfindung, Rollenspiele) (2Std.=2UE+30min)
2. Praktische Ernährungseinheiten
Gesunde Jause (15min)
3. Ernährung Praxis
Essspedition Ernährung Praxis (Blitzjause; Ernährungsempfehlungen/ Essverhalten; Parcours mit allen Sinnen) (1,45 Std.=2UE+15min)

2. Tag:

1. Medizin
Fachspezifisches Medizin (Was wann bei wem wie abklären?) (1,5 Std.=2UE)
2. Bewegung- Praxis
Bewegungspraxis (Kleine Spiele & Badmintonspaß) (1Std.=1UE+15min)
3. Praktische Ernährungseinheiten
Gesunde Frühstücksvariationen (15min)
4. Ernährung
 - a. Elternschulung Ernährung (Eltern sind Vorbilder, Dickmacher- Zucker? Essen mit Leidenschaft und trotzdem Kalorien sparen- geht das?, Einkaufstraining) (45min=1UE)
 - b. Essspedition Ernährung Praxis (Fett unter der Lupe; Öl erleben; Essverhaltenstraining) (45min=1UE)
5. Bewegung Outdoor (1,5Std.=2UE)
6. Praktische Ernährungseinheiten
Gesunde Jause (15min)
7. Psychologie
Erstgespräch Praxis und Elternschulung (Was sind die Tücken, wie kommt was an, wie tun wir uns leichter?)
 - a. Erziehungskompetenz
 - b. Realistische Zielplanung und Motivationsförderung
 - c. Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz des Kindes
 - d. Rollenspiele (2,5Std.=3UE+15min)

3.Tag:

1. Psychologie
Psychosoziale Vertiefung und Gesprächsführung (Vertiefung Motivational Interviewing, Simple Übungen mit Kindern für den Alltag, Rollenspiele) (1,5Std.=2UE)
2. Praktische Ernährungseinheiten
Gesunde Frühstücksvariationen (15min)
3. Bewegung Praxis
Bewegungspraxis (move&relax) (1Std.=1UE+15min)
4. Check Up
 - a. Check Up, Organisation und Ablauf (Wie kontrollieren und motivieren wir laufend?) (2Std.=2UE+30min)
 - b. Check Up, Kleingruppe (Wie kann dies in der Praxis gelingen? Was sind die Fallen?) (1,15Std.=1UE+30min)
5. Abschluss
Diplomverleihung (30min)