



Interactieve training  
**Copingstrategieën  
in de diëtistenpraktijk**

**3 december 2021**

9 tot 12u30

**Online**

**Doelgroep:** Diëtisten

**Trainer:** **Jessica Berden**, diëtist, gespecialiseerd in mind coaching, contextueel gedragstherapeut i.o.



**Jessica Berden** runt naast een zelfstandige praktijk als diëtist en diabeteseducator ook nog een job als ACT-trainer en -coach. Ze behaalde een diploma in de Toegepaste Informatica maar schakelde jaren later over naar de humane wetenschappen met een sterke interesse in mind coaching. Zo werkte ze jaren als gezondheidscoach. Inmiddels bezit ze verschillende certificaten in coaching, personal training, ACT, enz. Straks studeert ze ook nog af als contextueel gedragstherapeut.

*In ons werk als diëtist merken we geregeld dat enkel kennis over gezonde voeding niet voldoende is om ook effectief toe te passen. Eten betekent namelijk méér dan alleen maar voeden. Een deel van ons voeden is cultureel bepaald: eten brengt van oudsher mensen samen en verbindt hen met elkaar. Eten geeft voldoening op zintuiglijk niveau, maar ook in onze hersenen brengt eten iets teweeg. Daardoor krijgt eten meestal ook een belonende en regulerende functie, eentje die ons comfort of afleiding kan bieden.*

*Dit hoeft niet noodzakelijk een probleem te zijn. Iedereen wil al wel eens graag een gebeurtenis vieren met lekker eten. Of iedereen grijpt wel eens naar een stuk chocolade of een zak chips na een moeilijke dag. Maar wat als eten één van de weinige, zo niet de enige manier is waarover mensen beschikken om hun emoties te reguleren? Wat als dit copingmechanisme ervoor zorgt dat mensen steeds meer moeite hebben om emoties en eten van elkaar los te koppelen? Wat als dit mechanisme negatieve gevolgen met zich meebrengt zoals obesitas, oncontroleerbare eetbuien en/of het verlies aan zelfvertrouwen?*

*In deze interactieve training krijg je handvatten om je cliënten (opnieuw) te leren op een andere manier om te gaan met emoties. Je helpt hen hun repertoire aan copingstrategieën uit te breiden zodanig dat ze niet langer standaard naar eten grijpen telkens wanneer ze zich gestresseerd, overweldigd, verdrietig,... of zelfs gelukkig voelen.*

*Omdat we het beste leren door ervaring is er in deze training tegelijkertijd plaats om stil te staan bij jouw eigen reactie op situaties net zoals ze zich voordoen in de interactie tussen jou en je cliënt.*

## **Kosten:**

€ 65,-

(inclusief BTW, digitale hand-outs, opleidingsattest)

## **Inschrijven**

Is noodzakelijk en kan via het inschrijvingsformulier op [www.kintu.be](http://www.kintu.be)

Na inschrijving ontvangt u een factuur.

## **Algemene voorwaarden**

- Uw inschrijving is bindend. Inschrijving verplicht dus tot betalen.
- Tot 12 november kunt u afmelden en krijgt u het bedrag teruggestort mits €25,- inhouding voor administratiekosten. Na 4 november is er geen terugbetaling meer mogelijk. U kunt zich wel laten vervangen mits dit tijdig op voorhand doorgegeven wordt.
- Deze opleiding wordt online georganiseerd. Er wordt 1 link voorzien per deelnemer per toestel.

## **Studiepunten**

Voor deze navorming krijgt u 3 studiepunten.

## **Online**

Deze opleiding wordt online georganiseerd. Voor aanvang krijgt u de inloggegevens via mail op het door u opgegeven e-mailadres op het inschrijvingsformulier.

Elke deelnemer krijgt de link om live te kunnen volgen én de link om uitgesteld te kunnen kijken.

## **Uitgesteld kijken**

Deze opleiding kan tot en met 9 januari herbekeken worden. De link voor de opname krijgt u toegestuurd via mail uiterlijk op 5 december.

## **Attest**

Een attest van deelname krijgt u nadat u live heeft deelgenomen of na 9 januari.

## **Uw organisator**

Chris Kerfs [www.kintu.be](http://www.kintu.be) [chris.kerfs@kintu.be](mailto:chris.kerfs@kintu.be)