

Kognitív viselkedésterápiás testsúlycsökkentő módszerek

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 önsegítő 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 KÉPZÉS IDŐPONTJA

2022. március 4-5. (péntek-szombat) 10:00-18:00, ill. 09:00-17:00 (2x8 óra)

HELYSZÍN

VIKOTE Kognitív és Sématerápiás Központ (1083 Budapest, Baross utca 119/A.)

A KÉPZÉS VEZETŐI

Kohléné Dr. Papp Ildikó, pszichológus, dietetikus
Udvardy-Mészáros Ágnes, pszichológus, család- és párterapeuta

Bevezető előadás: Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra, tanszékvezető egyetemi tanár, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta

KINEK AJÁNLJUK A RÉSZVÉTELT

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.

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ

2022. február 20.

A továbbképzést min. 12 fő esetén indítjuk, a résztvevők max. létszáma 30 fő.

[IDE](#) kattintva kérjük, töltsé ki a jelentkezési lapot.

RÉSZVÉTELI DÍJ

45.000,- Ft

Érvényes VIKOTE tagsággal rendelkező tagoknak 37.000,- Ft

Befizetéskor a kedvezményt a vikote202203 kóddal tudja érvényesíteni.

Részvételi díját [IDE](#) kattintva tudja befizetni.

Akkreditációs sz.: SE-TK/2022.I/00

Kr. pont: 32*

Amennyiben további kérdése van a képzéssel kapcsolatban, kérjük, keresse Veress Alettát a +36 1 781 6889-es telefonszámon, vagy a titkarsag@vikote.hu e-mail címen.

*Az oftex.hu oldalon tájékozódhat, milyen szakképesítéssel szerezhető kreditpont