



Diplomatura en Coaching Nutricional

Curso 1er. Nivel – 4ta. Edición 2016

“Técnicas y recursos de Coaching Nutricional”

¿Qué es el Coaching Nutricional?

Es una especialización profesional, que se enfoca a ayudar a las personas a alcanzar sus metas relacionadas con la alimentación y salud, en un contexto de satisfacción, equilibrio emocional y con un estilo de vida saludable. Es un generador de acciones orientadas a resultados.

En el marco del proceso, un Coach especializado ayuda a sus clientes a alcanzar un bienestar psicofísico, potenciando sus habilidades y recursos para alcanzar por sí mismos los objetivos esperados.

La misión del Coach respecto a su cliente es mejorar calidad de vida, ayudarlo en el proceso de cambio, estimularle a derribar barreras auto limitantes y acompañarlo a diseñar un plan de acción y lo necesario para cumplirlo.

El Coach Nutricional tiene como propósito acompañar a las personas en el proceso de mejorar su estilo de vida, alimentándose saludablemente, logrando un peso correcto, eliminando el estrés y cultivando el bienestar.

OBJETIVOS

- Optimizar la relación profesional – paciente.
- Identificar claramente los objetivos del paciente en materia de nutrición, salud, pérdida de peso y bienestar.
- Establecer la comunicación adecuada para el cambio.
- Lograr adherencia terapéutica.
- Diseñar el plan de acción para lograr dichos objetivos en forma satisfactoria.
- Un enfoque a las soluciones y no a los problemas.
- Uso positivo y efectivo de la motivación.
- Hacer de la consulta una sesión inspiradora y promotora de resultados reales.
- Encontrar caminos y estrategias alternativas para alcanzar un estilo de vida saludable, equilibrada y mantenerlo a largo plazo.
- Control y dominio de la ansiedad y su relación con la alimentación.
- Descubrimiento de los propios caminos y soluciones derrumbando barreras explícitas y no explícitas que limitan el logro de los objetivos de las personas.

Destinatarios:

El programa está orientado a nutricionistas, profesionales de la salud, entrenadores deportivos y de fitness, profesores de educación física, psicólogos y estudiantes de carreras afines.



CONTENIDO ACADÉMICO DEL PROGRAMA

MODULO 1 Introducción al Coaching. Que es un Coach? Rol y objetivos del Coach Nutricional. Como se complementan el Coach y el Nutricionista o el profesional de la salud. Desafíos del Coach Nutricional. Roles.

MODULO 2 El proceso de Coaching. Análisis de realidad. Definición del objetivo. Búsqueda de opciones. Autoconocimiento y motivación del paciente. Miedos, objeciones y zona de confort.

Causas visibles y no visibles que no permiten una correcta administración del peso. Creencias limitantes. Creencias potenciadoras. Como abordar las creencias limitantes. Acción y compromiso.

MODULO 3 Distinciones de un buen Coach Nutricional. Herramientas de PNL (Programación Neurolingüística). Empatía. Rapport. Escucha activa y profunda. Feedback. Coherencia de dominios. Lenguaje corporal y gestual. Herramientas de coaching. Teoría del observador.

MODULO 4 Hambre emocional. Comprensión y alternativas. Manejo de emociones. Los alimentos y los estados anímicos.

MODULO 5 Enfoque trans teórico del proceso de cambio de hábitos. Rol y acciones del Coach en cada etapa.

Coach/Asesor. Entrevista motivacional. Habilidades comunicacionales del Coach Nutricional. Lenguaje del Coach Nutricional. Claves emocionales positivas y definitivas.

MODULO 6 Análisis transaccional aplicado al Coaching Nutricional. Recursos del coaching nutricional: Análisis y métodos. PNL

MODULO 7 Diseño un plan de acción por parte del propio cliente, conseguir que pase a la acción y se comprometa con el mismo.

Fechas y carga académica:

La actividad se desarrollará los días **martes desde el 8 de marzo de 2016**, de 19:00 a 22:00 horas. Durante 11 jornadas (3 meses, 33 horas académicas).

Certificaciones:

Este curso es una unidad independiente y tiene su propia certificación. Quienes cumplan con todos los requisitos académicos y de asistencia, recibirán la misma por parte de la Asociación de Facilitadores del Potencial Humano y la Sociedad Uruguaya de Coaching Nutricional.

En forma adicional, este curso integra la Formación Profesional del Diploma en Coaching Nutricional, que comprende 3 niveles. La misma cuenta con la Acreditación del Centro Iberoamericano de Coaching

Lugar:

Las actividades académicas se desarrollarán en la Sala de Eventos de la Fundación CIECC, Guaná 2237 BIS, entre Juan Paullier y Acevedo Díaz, Montevideo.

Derechos académicos:

Contado \$ 10.500

Promoción especial, Inscripciones hasta el 15/12/15: \$ 9.500

Opción cuotas: tres pagos de \$ 3800



Informes e inscripciones:

Tels. . 099 116299 - 24087221 -094 650602

coaching@vera.com.uy

coaching@coaching.com.uy

<http://coachingnutricional.net>

<http://coaching.edu.uy>

Fundación CIECC / Asociación de Facilitadores: Guaná 2237 bis, entre Juan
Paullier y Acevedo Díaz (Concretar previamente entrevista)