



Nuevo curso

Coaching nutricional

“haz que tu dieta funcione”

CLASES 100% ONLINE

Introducción



El Curso/Programa Coaching nutricional “haz que tu dieta funcione” es un programa de Coaching Nutricional práctico y eficaz de un mes de duración en modalidad 100% On Line. Proporciona los conocimientos y habilidades básicas necesarias para conocer en que consiste el Coaching Nutricional y como puede ayudarte a gestionar mejor un cambio de hábitos en la alimentación y estilo de vida. El programa está diseñado por Jaime Giménez y Yolanda Fleta creadores en el año 2008 de la metodología del Coaching Nutricional y autores del exitoso libro Coaching Nutricional Haz que tu Dieta Funcione.

Pero no es solo teoría, sino que este programa también contiene herramientas, datos, consejos claros, donde aprenderás a ser capaz de distinguir entre los hechos y los mitos, y lograrás decidir los cambios necesarios para tu cambio de hábitos.



Dirigido a

- Todas aquellas personas que quieran mejorar sus hábitos de alimentación y de vida a través del enfoque Coaching Nutricional.
- Profesionales que quieran conocer los fundamentos de este enfoque para poder acompañar adecuadamente a sus pacientes y poner en práctica estrategias de Coaching Nutricional.

Temporalización de la microformación

- Acceso inmediato. La microformación tiene una duración aproximada de 1 mes, sin embargo el alumno dispone de acceso ilimitado a todos los materiales del curso.

Método de Evaluación

- El método de evaluación que establece Nutritional Coaching se basa en el sistema de evaluación continuada y autoevaluable para que el alumno aprenda de sus aciertos y también de sus errores, y sea capaz de transferir su aprendizaje a su día a día o a su lugar de trabajo.

La evaluación consiste en el visionado de todos los materiales y realización de actividades en cada módulo.



Objetivos

Objetivos generales

- El objetivo general es lograr que consigas la motivación y los recursos necesarios para que tu dieta funcione. Queremos proporcionarte el enfoque y los recursos que necesitas para que establezcas un compromiso perdurable con tu alimentación y contigo mismo.

Objetivos específicos

- Disponer de recomendaciones sencillas y efectivas de alimentación y actividad física.
- Conocer estrategias de motivación que aumentarán tu disciplina y tu compromiso con la alimentación y la actividad física.
- Superar las barreras del entorno, de planificación, de pensamientos y emociones que no te permiten comer como te gustaría.
- Trabajar los principios del coaching para hacerte protagonista y aprender a liderar tu vida.
- Disponer de un Kit de herramientas de coaching nutricional para el cambio de hábitos.
- Aprender que es el coaching y cómo es una consulta de coaching nutricional.

Al finalizar, Nutritional Coaching® expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.

Equipo docente



Yolanda Fleta

Licenciada en Sociología por la Universidad de Barcelona, especialista en Sociología de la Alimentación. Postgrado en Coaching y Psicoterapia por la Universidad de Barcelona. Coach certificada por TISOC en Coaching Personal y Coaching Salud. Presidenta Chapter Spain de la IAC (International Association of Coaching). Co-fundadora de Nutritional Coaching®. Responsable Postgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al Paciente en Universidad de Barcelona. Coordinadora Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya. Consultora nacional e internacional en empresas del sector de la salud y la alimentación. Coautora Libro "Coaching Nutricional haz que tu dieta Funcione", "Las emociones se sientan a la mesa" "Coaching nutricional para niños y padres".



Jaume Giménez

Doctorando en Nutrición. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Ramón Llull. Postgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el Deporte por Universidad de Barcelona. Diplomado en Coaching Salud por TISOC (The International School of Coaching). Máster en Nutrición y Calidad de los Alimentos por la UIB. Certified Lifestyle Medicine for Weight Management. Harvard Medical School. Responsable técnico en Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte Universidad de Barcelona. Director Científico Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya. Coordinador Posgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al paciente en Universidad de Barcelona. Tutor del Seminario Coaching Nutricional del Màster Universitario de Nutrición y Salud perteneciente a la UOC (Universitat Oberta de Catalunya). Coautor Libro "Coaching Nutricional haz que tu dieta Funcione" y "Coaching nutricional para niños y padres". Random House Mondadori. Miembro del Colegio oficial de DN de Catalunya (CAT543). Vicepresidente Chapter Spain IAC (International Association of Coaching)



El Plan de estudios está diseñado y elaborado por nuestro equipo docente. El objetivo es facilitar a los alumnos los contenidos de una forma práctica, fácil y amena. En toda nuestra formación, hacemos uso de la tecnología más avanzada en formación en línea y mantenemos actualizados todos nuestros contenidos formativos.

Módulo 1

Nutrición y ejercicio para la salud y pérdida de peso.

Módulo 2

Concepto y Filosofía del Coaching. Conoce la esencia del coaching.

Módulo 3

Cómo se consigue la motivación a través del Coaching nutricional.

Módulo 4

Herramientas de Coaching Nutricional para el cambio de hábitos.

Módulo 5

Cómo es una consulta de Coaching nutricional.

Plan de estudio



Módulo 1 Nutrición y ejercicio para la salud y pérdida de peso.

- Recomendaciones sencillas y prácticas de cómo la alimentación te ayudará a conseguir tu objetivo nutricional.
- Recomendaciones sobre qué ejercicio es mejor para la salud y el control de peso.

Módulo 2 Concepto y filosofía del coaching conoce la esencia del coaching

- Este módulo tiene como objetivo trasladar la esencia, la filosofía y los principios desde los que trabaja el coaching nutricional. Consigue que cada persona desarrolle su poder personal y capte la manera de entender y de observar la vida que fomenta el coaching.

A través del Coaching nutricional la persona encuentra la motivación necesaria para acercarse a la persona que quiere ser.

Módulo 3 Motivación

- Cómo se consigue la motivación a través del Coaching Nutricional.
- Convirtiendo un sueño en un objetivo motivador y alcanzable.
- Qué hacer y qué no hacer para estar motivada/o.
- Cómo motivarse y motivar a alguien.
- O estás motivado o no lo estás: "No se puede saltar el abismo en dos pasos".

Módulo 4 Herramientas de coaching nutricional para el cambio de hábitos

El Coaching Nutricional utiliza herramientas para ayudar a conseguir los objetivos.

En este módulo se trabajarán las herramientas más eficaces en el cambio de hábitos.

- La rueda de la Alimentación.
- La balanza.
- Me he pillado haciéndolo bien.
- Plan de acción.

Módulo 5 Como es una consulta de coaching nutricional

- Consulta de Coaching nutricional donde poder observar el rol del profesional y el del paciente en la consecución de objetivos dietéticos.
- Cómo poner en práctica un proceso de Coaching nutricional.

Contacto



Más información e inscripciones

www.nutritionalcoaching.com

info@nutritionalcoaching.com

formacion@nutritionalcoaching.com

Oficina España

C/Ángel Vidal 25 Bajos 1º - 08870 Sitges (Barcelona)

T +34 93 250 38 58 / +34 601 203 709

