

Életmód és Étkezési Tanácsadó – képzési program

1. Képzési program alapadatai

1.1: Képzés megnevezése: Életmód és Étkezési Tanácsadó

1.2: Képzés célcsoportja: Minden olyan személy, aki a belépési feltételeknek megfelel és érdeklődik az egészséges életmód, táplálkozás iránt és/vagy életmód-tanácsadás iránt.

1.3: A képzés célja

A résztvevők képessé válnak életmóddal, étkezéssel, szokásformálással kapcsolatos tanácsadói tevékenység végzésére, biztonságos és etikus keretek között, a nem orvosi kompetenciák betartása mellett.

A képzés nem jogosít dietetikai, orvosi vagy egészségügyi tevékenység végzésére.

1.4: A képzés során megszerezhető kompetenciák

A képzés sikeres elvégzésével a résztvevő az alábbi tudásra, készségekre és képességekre tesz szert:

- Képes lesz átfogó és strukturált életmód-állapotfelmérést készíteni, amely lefedi az ügyfél közérzetére, életmódbeli szokásokra vonatkozó információkat, szokásait és céljait.
- Képes lesz szakmai szempontok alapján étkezési naplót elemezni, pontosan azonosítva a táplálkozási hibákat, hiányosságokat és optimalizálható területeket.
- Elsajátítja az étrend- és életmód-tervezés alapjait, és képes lesz a felmért adatok alapján egyénre szabott, reális és fenntartható fejlesztési tervet kidolgozni.
- Képes lesz az ügyfél fizikai állapotához, edzettségéhez és céljaihoz igazított mozgásajánlásokat összeállítani és beépíteni az életmódprogramba.
- Képes lesz professzionális és empatikus ügyfélkommunikációt folytatni, valamint irányítani a teljes tanácsadási folyamatot az első interjútól a nyomon követésig.
- Képes lesz támogatást nyújtani a stresszkezelésben és a hosszú távon fenntartható, egészséges szokások formálásában az elméleti modellek felhasználásával.
- Megérti és alkalmazza az etikai normákat, és pontosan ismeri, valamint betartja a kompetenciahatárokat, tudva, hogy mikor szükséges az ügyfelet más szakemberhez (pl. orvoshoz, dietetikushoz) irányítani.

2. Bemeneti feltételek:

Iskolai végzettség: nem szükséges
Szakmai végzettség: nem szükséges
Szakmai gyakorlat: nem szükséges
Egyéb: nincs

3. Tervezett képzési idő

- Képzés óraszám: 56 óra

4. A képzés tanegységei

4.1: Célja: A résztvevők képessé válnak életmóddal, étkezéssel, szokásformálással kapcsolatos tanácsadói tevékenység végzésére, biztonságos és etikus keretek között, a nem orvosi kompetenciák betartása mellett.

4.2: Megvalósítása során alkalmazott munkaformák: A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétet igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka.
Otthoni tanulással elsajátítható anyagrész távolléti feldolgozása, önreflexiós feladatok.

4.3: Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek: A tananyagegység tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése. Önreflexió.

4.4: Óraszám: 56 óra

4.5: tanegységek

- Életmód-tanácsadás alapjai és állapotfelmérés (8 óra)

Ez a bevezető tanegység lefekteti az etikus és professzionális tanácsadói munka alapjait, és a tanulók elsajátíthatják az ügyfél közérzetre, életmódbeli szokásokra vonatkozó információk felméréséhez szükséges elsődleges állapotfelmérési módszereket.

- Táplálkozástudomány (16 óra)

Ez a modul a modern, tényeken alapuló táplálkozástudományi ismereteket adja át, amelyek elengedhetetlenek a szakszerű étrendtervezéshez és az ügyfél edukációjához.

A résztvevők megismerkednek a makro és mikro tápanyagok szerepével, az emésztőrendszer működésének alapjaival. Megismerik a gyakori emésztési panaszok általános táplálkozási összefüggéseit, nem terápiás céllal, kizárólag edukációs célból. A résztvevők elsajátíthatják különböző releváns gyakorlati számítások, szoftverek és eszközök használatát, megismerkednek a legelterjedtebb modern és hagyományos étrendi irányzatokkal, és különböző élethelyzetek táplálkozás felőli megközelítésével.

- Étrendtervezés gyakorlata (8 óra)

A résztvevők a korábban megszerzett táplálkozástudományi ismereteket ültethetik át a gyakorlatba. A hangsúly a személyre szabott, megvalósítható és fenntartható étrend szemléletű menük összeállításán van.

- Szokásformálás pszichológiája (8 óra)

A résztvevők megismerhetik a viselkedésváltozás mögött álló pszichológiai elméleteket mutatja be, és gyakorlati eszközöket nyújt a tartós, egészséges szokások kialakításának támogatásához.

- Mozgás és regeneráció (8 óra)

Ez a rész a fizikai aktivitás és a regeneráció fontosságára fókuszál az életmód-tanácsadásban. A cél, hogy a résztvevő személyre szabott mozgás ajánlásokat tudjon tenni, és támogassa az ügyfelet a hatékony regenerációban.

- Tanácsadói gyakorlat és ügyfélkezelés (8 óra)

Itt az életmód-tanácsadói folyamat utolsó, de kritikus lépéseire fókuszál az tananyag: a hatékony kommunikációra, a tanácsadói technikai készségekre és az eredményes ügyfélkapcsolat fenntartására.

4.5: A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):

Minimum 4 db önreflexiós lap elkészítése és beküldése képzés vége előtt minimum 7 nappal.

5. Maximális csoportlétszám: 50 fő

6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A képzés záróvizsgával zárul.

A záróvizsga a képzés végén kerül megtartásra, feladatait a képző intézmény határozza meg, formája: írásbeli

A záróvizsga alapján a megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:

Megfelelt: legalább 70%-os teljesítmény

Nem felelt meg: 70% alatti teljesítmény

7. A képzés zárása

7.1: A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése: TANÚSÍTVÁNY

2013. évi LXXVII. törvény 13/B. §, 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)

7.2: A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele a 6.1 pontban leírt záróvizsgán a „Megfelelt” minősítés megszerzése, a képzési díj teljes körű befizetése. A 2013. évi LXXVII. törvény 13/B § (1)-nak megfelelően a Tanúsítvány a képzésben részt vevő személy kérésére kerül kiállításra.

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek:

8.1: Személyi feltételek: A képzési tartalomnak megfelelő középfokú vagy felsőfokú végzettséggel vagy szakképesítéssel, vagy gyakorlattal rendelkező oktató.

8.2: Személyi feltételek biztosításának módja: Az oktatót a képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.

8.3: Tárgyi feltételek: A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétet igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén:

- intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, a képzési programban alkalmazott szoftverek;
- képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés.

8.4: Tárgyi feltételek biztosításának módja: A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony alapján biztosítja. A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétet igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.