



PIUCORSI.IT

CONSULENTE DEL BENESSERE



CFSSardegna, via Molise, 6 - Cagliari; 3201877420;
www.piucorsi.it indirizzo mail: piucorsi@gmail.com

DESCRIZIONE

Il Consulente, Counselor o Personal Coach del Benessere, è una figura nuova nel campo della salute e del benessere psico-fisico, si prende cura dello stato fisico e motivazionale delle persone aiutandole a raggiungere i loro obiettivi di benessere.

La maggior parte delle persone non riescono da sole a raggiungere i loro obiettivi. È qui che entra in gioco la figura del Personal Coach del Benessere attraverso una consulenza attenta, mirata e personalizzata.

“Tira fuori” le risorse nascoste del suo cliente aiutandolo a trovare la giusta strada per un piano operativo efficace che porti al successo! Questo significa che un coach non dice cosa si deve o non si deve fare, ma fa una consulenza utile per aiutare la persona a trovare e a scegliere da sola la soluzione migliore, a trovare la giusta motivazione, la giusta carica e le indispensabili risorse nascoste insite in ognuno di noi, per ritrovare la forma fisica, dimagrire in modo corretto e aumentare lo stato di benessere generale!

Con il corso per Consulente del Benessere, apprenderai nozioni importanti che stanno alla base di una giusta nutrizione equilibrata e una vita sana e in salute, con le quali potrai aiutare le persone interessate a raggiungere il proprio equilibrio attraverso quelli che sono gli aspetti fondamentali che aiutano a migliorarsi, colmando le mancanze nel proprio stile di vita e nelle abitudini alimentari.

In questo corso imparerai quali sono le nozioni di base per sentirsi meglio:

- Consapevolezza dello stato attuale
- Fissare obiettivi da raggiungere
- Trovare lo stato motivazionale ottimale

Questo corso ti aiuta a pianificare:

- Esercizio fisico regolare
- Giusta quantità d'acqua per idratare corpo e cellule
- L'importanza di nutrizione adeguata
- Verifica progressiva dei risultati raggiunti

Il Corso di Consulente del Benessere comprende due moduli:

- 1) Educazione Alimentare (della durata di 16 ore)
- 2) Comunicazione e PNL (della durata di 16 ore)

CORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Con il Corso di Educazione Alimentare si vuole portare alla scoperta di tutte quelle nozioni utili a farci stare bene, farci sentire in forma, ottenere i migliori risultati nello sport, nello studio, nella vita quotidiana, per migliorare il proprio aspetto, controllare il peso, migliorare quelle sintomatiche che diamo per croniche e a cui ormai non diamo più attenzione.

Andremo così a conoscere tutti quegli aspetti che regolano il funzionamento del nostro organismo.



PROGRAMMA DEL MODULO: “EDUCATORE ALIMENTARE”

SABATO (TEORIA)

Introduzione: che cosa si intende per educazione alimentare; ti alimenti in modo corretto? Quanto conta per te un'alimentazione sana? Conosci veramente i principi fondamentali per nutrirti avendo cura della tua salute? peso e calorie, due concetti ormai superati; che cosa si intende per dieta e che differenza c'è con l'educazione alimentare; la nostra composizione corporea.

Nutrienti: i nutrienti principali (carboidrati, proteine, grassi); elementi nutrizionali aggiuntivi (vitamine, fibre, pro e prebiotici, antiossidanti, Sali minerali e acqua); la distribuzione dei nutrienti nel corpo e la loro giusta quantità da introdurre nell'organismo; come il nostro corpo utilizza i nutrienti per il proprio metabolismo.

Alimenti: conoscere le categorie alimentari e la loro classificazione; il valore nutritivo degli alimenti e le combinazioni alimentari; imparare a consumare gli alimenti in modo corretto nell'arco della dieta settimanale; la piramide alimentare e la dieta Mediterranea. Come metterla in pratica?

Salute e benessere: le principali malattie legate alla scorretta alimentazione (diabete, dislipidemie, obesità, tumori); l'importanza di consumare cibi biologici a Km zero; lettura consapevole delle etichette: cosa c'è dentro un cibo confezionato? (es. sciroppo di glucosio-fruttosio, olio di palma, grassi idrogenati).

Curiosità: la nostra alimentazione oggi e confronto con quella del passato; perché e come si ingrassa; meglio onnivori, vegetariani o vegani? rapporto sensoriale con gli alimenti (gusto, olfatto, vista ...)

DOMENICA (PRATICA)

- Motivazione e Obiettivi
- Quali alimenti acquistare
- Leggere le etichette e fare la spesa
- Costruzione e pianificazione dei pasti
- Alimentazione e Performance
- Attività fisica
- Integrazione alimentare
- Schede di valutazione (calcolo IMC, obiettivi, prima valutazione, calcolo proteine giornaliere, tabella di marcia, valutazione del benessere)

CORSO DI COMUNICAZIONE E PNL

La comunicazione è uno degli aspetti della nostra vita in quanto costituisce uno strumento che ci permette di relazionarci prima di tutto con noi stessi e poi con gli altri.

Attraverso la comunicazione trasmettiamo alle altre persone il nostro modello del mondo, la nostra realtà e lo stesso fanno gli altri con noi. La struttura della comunicazione è complessa ed è assolutamente necessario scoprirla e diventare consapevoli del fatto che la maggior parte della comunicazione umana è di natura non verbale, governata dalle strutture più profonde della mente.

Ignorare la struttura profonda della comunicazione e soprattutto la comunicazione non verbale, rischia di portarci a manifestare incongruenze o di ignorare quelle del nostro interlocutore, generando una riduzione della capacità di interpretarne correttamente i bisogni.



PROGRAMMA DEL MODULO: “COMUNICAZIONE E PNL”

- ✓ Cosa è la PNL
- ✓ Elementi di un processo comunicativo efficace
- ✓ Assiomi della comunicazione
- ✓ Aspetti della comunicazione
- ✓ Livelli di comunicazione
- ✓ Cenni: la mappa non è il territorio
- ✓ Cenni: i canali percettivi
- ✓ L'obiettivo ben formato
- ✓ Principi, valori, regole
- ✓ Il potere delle parole: Domande, Operatori modali, Negazioni
- ✓ Il potere delle emozioni
- ✓ Gli stati: Domande per elicitare gli stati desiderati, Domande per elicitare gli stati attuali
- ✓ Interazioni umane
- ✓ Fasi di apprendimento

OPPORTUNITA'

Il Corso di Consulente del Benessere, Coach o Counselor per il benessere, prevede il conseguimento di Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico di Educatore Alimentare per il Fitness.

Il Consulente del Benessere è una figura nuova nel campo del Benessere si prende cura dello stato fisico e aiuta a raggiungere gli obiettivi di benessere.

Il Wellness Coaching è l'innovativo approccio che aiuta ad adottare positivi stili di vita, basato su una relazione one-to-one in cui il Coach ti fornisce supporto, guida e incoraggiamento per raggiungere il benessere desiderato. Ti permette di modificare le abitudini e generare nuovi comportamenti utili per la salute e la forma fisica.

Al superamento dell'esame finale viene rilasciato da parte di un Ente Nazionale di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, dal Ministero dell'interno e Politiche Sociali e accreditata al M.I.U.R. (Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca), il Tesserino Tecnico e il Diploma Nazionale con l'iscrizione nell'Albo Tecnici Nazionale per attività ludico sportive, valido su tutto il territorio nazionale.

Il Diploma rilasciato, insieme al TESSERINO TECNICO, consente di collaborare con palestre, associazioni olistiche, etc. oppure attraverso una propria associazione.

Per aiutarti in questo, abbiamo previsto, in omaggio, un corso (della durata di 8 ore) dove parleremo su come costituire un'associazione, le normative che regolamentano l'attività, le pratiche burocratiche, la promozione e tutto ciò che è necessario per operare al meglio.

Inoltre verrà data una cartella contenente tutti i file con la modulistica necessaria per gestire l'associazione e diversi ebook sull'argomento.

NOTA: È POSSIBILE SEGUIRE ANCHE SOLO UNO DEI MODULI INDICATI

In questo caso non si potrà richiedere il Diploma Nazionale e si riceverà l'attestato di partecipazione relativo al corso scelto.

Metodo Formativo: Il percorso segue la modalità full-immersion della durata di circa 40 ore suddivise in 2 weekend (sabato e domenica) + un'altra giornata di lezioni frontali in aula.

Attestati, Diploma e Credenziali: i partecipanti riceveranno l'Attestato di Partecipazione relativo a ciascun corso facente parte del percorso; il diploma di Consulente del Benessere, con tesserino tecnico e iscrizione all'albo.

I corsi inoltre danno la possibilità di conseguire i crediti CFU e ECP destinati, rispettivamente, agli studenti universitari e ai lavoratori. Inoltre le spese dei corsi possono essere coperte dal Bonus di 500€ della nuova riforma destinato agli insegnanti.

Organizzazione: Ogni allievo viene accolto come l'unico protagonista. L'esperienza ci ha insegnato a considerare la soddisfazione dei nostri Clienti la nostra prima possibilità di affermazione in questo settore. Le nostre aule sono ridotte ad un massimo di 20 allievi e il nostro impegno nel produrre soddisfazione è massimo e il nostro obiettivo è offrire un'esperienza unica fatta di protagonismo e cura dei dettagli.

Costo e investimento: Contattaci subito e scegli la migliore opportunità!

La nostra mission ci permette di essere una Scuola che offre i Corsi di maggior qualità ai prezzi più vantaggiosi. In ogni momento dell'anno sono attive specifiche promozioni che permettono forme di iscrizione agevolate.

Per i dettagli dei programmi, dei costi e delle offerte promozionali dei corsi, si rimanda al nostro sito internet: www.piucorsi.it

CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA

Il percorso prevede il conseguimento dei seguenti titoli:

Consulente del Benessere

Per conseguire il titolo è necessario:

1. aver seguito i corsi di Educazione Alimentare e Comunicazione e PNL.
2. Superare l'esame scritto e orale dove si dovrà dimostrare di aver acquisito le nozioni apprese durante i corsi previsti al punto 1.
3. Versare la quota prevista per il rilascio del diploma e del tesserino tecnico.

Siamo presenti su internet agli indirizzi...

www.i-formazione.com

www.piucorsi.it

I nostri contatti:

mobile 320.1877420

eMail: [iformazione2011@gmail](mailto:iformazione2011@gmail.com)

piucorsi@gmail.com

