

## Workshop - Psychologie výživy

**Psychologie výživy - čtyřhodinový workshop** cíleně orientovaný pro studenty výživového poradenství. Obsah je zaměřený na vysvětlení základních principů chování lidí se špatným způsobem stravování a mechanismů, které vedou (brání) ke změnám. Účastníci budou mít možnost si vyzkoušet v praxi techniky (dotazníky, záznamové pracovní listy), které lze použít v praxi při práci s klienty. Sami tak získají zkušenost, jak se klient cítí, které momenty mohou být rizikové během spolupráce s klientem a které lze využít pro podporu spolupráce. Závěr workshopu je věnován praktickému využití psychologie při samotném stravování. Účastníci obdrží osvědčení o účasti.

### Obsah:

#### I. Modely chování člověka při stravování

- a. Teorie plánovaného chování
- b. ASE model
- c. Transteoretický model behaviorálních změn
- d. Svépomocné metody

#### II. Využití psychologie při hledání zdrojů, jak se můžeme v oblasti zdravého stravování rozvíjet, případně hledat překážky, které nám v tomto rozvoji brání. Ukázky konkrétních technik (dotazník neodolatelné chuti k jídlu, Restraint Scale, graf vývoje váhy a životních událostí, Hodnocení postavy)

#### III. Praktické využití psychologie při zdravém způsobu stravování - volba rituálů, úpravy pokrmů (food design), vhodná volba času (dostatek času a pravidelnost), eliminace stresu při stravování, barva a atmosféra prostředí, v němž se stravujeme.

### Garant workshopu: doc. PhDr. Markéta Švamberg Šauerová, Ph.D.

Psychologické a personální poradenství a diagnostika, koučink (holistické koučování), arteterapie, lektorka INPP – bližší informace k lektorce

<http://vstvs.palestra.cz/data/vamberk%20%C5%A0auerov%C3%A1.pdf>

Přihlášky na workshop, prosím, zasílejte do 20. 3. 2017 na adresu

[svamberg.sauerova@palestra.cz](mailto:svamberg.sauerova@palestra.cz)