

קורס מנחה אישי וקבוצתי לאורח חיים בריא, תזונה והרזיה

קורס משולב המעניק 2 תעודות מקצועיות

השילוב בין הידע המקצועי מעולם התזונה עם הכלים המעשיים מעולם ההנחיה, האימון והליווי יוצר את השילוב המנצח ללקוחותיכם. רוב האנשים יודעים מה צריך לאכול, הם זקוקים לליווי אישי ותמיכה לביצוע ההרזיה בפועל, ואת זה תלמדו בקורס.

מבנה הקורס: 180 ש"א

- 100 ש"א - 20 מפגשים שבועיים של 5 ש"א
- 30 ש"א קורס און-ליין תזונה להרזיה, והרזיה בחשיבה אחרת
- 30 ש"א קורס און-ליין הרזיה בחשיבה אחרת
- 20 ש"א סטז' מעשי באימון אישי להרזיה בחשיבה אחרת

שכר הלימוד 7000 ₪ כולל מע"מ

חומרי לימוד תיק הקורס הכולל:

- ספר המנחה האישי
- ספר המנחה הקבוצתי
- ספר התזונה
- קבצי שמע לשימוש מקצועי
- ערכת 10 מצגות ודפי פעילות למפגשים קבוצתיים
- ערכת קלפי-הרזיה בחשיבה אחרת
- חוברת דפי עבודה לצילום למנחה האישי
- קורס און-ליין – תזונה לבריאות והרזיה

תעודות לבוגרי הקורס יוענקו 2 תעודות גמר :

- "השלים בהצלחה קורס מנחי קבוצות לתזונה והרזיה בחשיבה אחרת"
 - "השלים בהצלחה קורס מאמנים ומנחים אישיים לבריאות, תזונה והרזיה בחשיבה אחרת"
- מבית הספר להנחיה ואימון אישי וקבוצתי לתזונה ואורח חיים בריא "האקדמיה לחשיבה אחרת".

קורס הנחיית קבוצות הרזיה בחשיבה אחרת

פונה למעוניינים לעסוק באימון והנחיה קבוצתית לתזונה הרזיה בשעות הפנאי, או כתוספת הכנסה או כקריירה מרכזית.

בית הספר הינו מוסד לימודי ייחודי להנחיה אישית וקבוצתית לתזונה והרזיה ומרכז לקורסים, סדנאות וקבוצות הרזיה היחיד בארץ. אחוזי ההצלחה של בוגרינו בתום הלימודים בפתיחת עסק עצמאי הם מהגבוהים בישראל.



הקורס משלב את עולמות האימון וההנחיה העצמית אישית וקבוצתית עם עולם התזונה – להרזיה וירידה במשקל. הוא יעניק לך מקצוע מבוקש ונדרש, שכן 01% מאוכלוסיית ישראל סובלת מעודף משקל וזקוקה לתהליך הרזיה שוק ענק ופוטנציאל לקוחות ללא - הגבלה.

תכני קורס מנחי קבוצות הרזיה

מושגי יסוד בהנחיית קבוצות הרזיה

בניית קבוצות שווק פרסום ומיתוג

התנסות מעשית

גמר נוכחות בקורס וביצוע מטלות, סטז' באימון קבוצתי.

קורס מנחה אישי להרזיה בחשיבה אחרת

עניק לך מקצוע מבוקש ונדרש המשלב את עולם האימון וההנחיה האישית עם עולם התזונה להרזיה וירידה במשקל.

קורס אימון והנחיה אישית לתזונה והרזיה בחשיבה אחרת פונה למעוניינים לעסוק באימון והנחיה אישית לתזונה הרזיה בשעות הפנאי, או כתוספת הכנסה או כקריירה מרכזית.



הקורס המאפשר לך להחדיר את שפת וכלי עולם אורח החיים הבריא וההרזיה לחייך ועבודתך. עם תום הלימודים יוכלו בוגרי הקורס להתחיל לטפל בלקוחות במסגרת תמיכה לירידה במשקל.

🌿 **תכני קורס מאמנים ומנחים אישיים לבריאות, תזונה והרזיה**

- אימון לשינוי אורח חיים והרזיה 🌿
- NLP כוחו של תת-המודע להרזיה 🌿
- עולם התזונה המודרנית וההרזיה 🌿

🌿 **גמר נוכחות בקורס וביצוע מטלות, סטאז' באימון אישי, מבחן התזונה.**



שיעור מספר	קורס מנחה אישי וקבוצתי לאורח חיים בריא תזונה והרזיה מחזור אפריל 2017 תכני הקורס
1.	שלבי התפתחות הקבוצה
2.	סוגי קבוצות
3.	פנויה לשינוי?
4.	• אבחון מוכנות לשינוי
5.	• מעכבי שינוי
6.	• מודל הצבת מטרות
7.	• טבלת מוטיבציה יומית
8.	אימון קבוצות הרזיה
9.	תפקידים בקבוצת הרזיה
10.	התחלה חדשה
11.	• מה נדרש בכדי להתחיל?
12.	• עיצוב המטרה - בסבב
13.	• מיקוד ומתנת מוטיבציה
	• בחירת מטרה קלה לחוויית הצלחה
	• דמיון מודרך NLP: חזון ההרזיה
	מרכיבים ותופעות בקבוצות הרזיה
	תוכן מול תהליך שינוי אורח חיים והרזיה
	מודעות בקניות
	• מודעות-תזונה: טיפים לקניות
	• כללי הרזיה מוצלחת
	• דמיון מודרך: רעב
	סגנונות תקשורת בקבוצת הרזיה
	שאלות לצמיחה ופיתוח תובנות
	לאכול לאט
	• מטרות האכילה האיטית
	• תרשים תהליך העיכול בעת אכילה איטית
	• טיפים לאכילה איטית
	• טיפ להרזיה בחשיבה אחרת: דרך מהנה
	• דמיון מודרך: הרגלים
	התמודדות מול התנגדויות
	התנסות ותרגול התנגדויות
	אכילה רזה
	• חשיבה רזה לעומת חשיבה שמנה
	• מודל מניע-בדיקה
	• מאהב להרזיה
	• קלפי הרזיה

הקשבה בהנחיה קבוצתית	
מיומנויות הקשבה פעילה	
רעב פיזי-רעב רגשי	
• רעב פיזי	
• רעב רגשי	
• משימת השבוע	
• דמיון מודרך: שדונים	
סגנונות תקשורת	
מיומנויות תקשורת בין-אישית מסייעת	
ספורט זה לא בשבילי	
• סוגי ספורט	
• ספורט והרזיה	
• מטרות הספורט	
• סוגי פעילות גופנית	
• שאלון: הפעילות הגופנית שלי...	
• משימת השבוע	
• שאלה למחשבה: מכשולים בדרך?!	
• דמיון מודרך: ספורט	
תפקידי המנחה	
תפקידי מנחה קבוצות הרזיה	
תמיכה ושיתוף	
• מודעות: מערכות יחסים ואוכל	
• תמיכה ושיתוף	
• משימת שיתוף	
• שאלה למחשבה בהרזיה	
• דמיון מודרך: סליחה בהרזיה	
סגנונות הנחייה	
גיבוש סגנון למנחה קבוצת הרזיה	
מוטיבציה בהרזיה	
• מוטיבציה לשינוי	
• טבלת מוטיבציה יומית	
• בחירת מטרה שבועית	
• חוויה של הצלחה	
• משימת השבוע	
• כרטיסי הרזיה	
מיומנויות הנחייה	
פיתוח ושימוש במיומנויות מנחה קבוצת הרזיה	
לשחרר הרגלים רעים	
• מהו הרגל	
• שאלון הרגלי אכילה	
• דרכי שינוי הרגלים	
• תהליך הטמעת הרגלים	
• דמיון מודרך: סלט בכפר	
הקבוצה כמקור מוטיבציה	
מקורות ואמצעי פיתוח מוטיבציה	
התנסות בהנחיית קבוצת הרזיה	
הובלת קבוצת הרזיה להצלחה	

תכנון ומטרות המפגש הקבוצתי כלים יצירתיים בהנחיית קבוצות הרזיה בניית מפגש קבוצתי	
שיחת הפתיחה, חוזה עבודה	14.
קורות חיים של תזונה	15.
שאלון בסיסי, אחריות ומחויבות	16.
שאלון היכרות עומק	17.
זיהוי מוקדי בעיה	18.
הצבת מטרות בהרזיה כללי היסוד להרזיה בחשיבה אחרת הרגלי אכילה מעקב תזונה מעגל ההשמנה גלגל התזונה ערכים בהרזיה טריגרים לאכילה הכוונה הטובה כתיבת חזון ההרזיה סולם הרעב והשובע אסטרטגיית אכילה של רזים שלבי השינוי הימנעות תת-המודע NLP להרזיה אמונות ומחשבות מונה איכות חיים כלים עוקפי חשיבה מטאפורות ומודלים לשינוי	
סמינר היציגים בהנחיית קבוצות	19.
סמינר היציגים בהנחיית קבוצות	20.

בחשיבה אחרת