

# Zert. Ernährungsmental- trainer/in

*Online-Fernstudium*



Lernen **wann** und  
**wo** Sie wollen.



INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung  
mit Qualitätsgarantie.



## ZERT. ERNÄHRUNGSMENTAL -TRAINER/IN

### ➔ Beschreibung

Jeder Mensch muss essen, denn es ist ein Grundbedürfnis. Doch warum essen wir, was wir essen? Warum beginnen wir zu essen? Warum beenden wir das Essen? Wie beeinflusst unser mentales Gerüst unser Essverhalten? Täglich treffen wir zahlreiche Essensentscheidungen, doch auf welcher Grundlage? Die Einflussfaktoren auf unser Essverhalten sind mannigfaltig und wir versuchen uns in diesem Lebensmittelschlaraffenland zurecht zu finden.

Doch welche Faktoren spielen eine Rolle bei unseren Entscheidungen rund um das Essen? Was brauchen wir, um klügere Essensentscheidungen zu treffen? In diesem Lehrgang werden wir uns mit den Einflussfaktoren auf unser Verhaltensmuster rund um unsere Ernährung beschäftigen.

Strenge Verbote funktionieren nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip „Ich esse nie wieder Süßes“. Die Folge daraus: Der Heißhunger auf das Verbotene wird immer stärker. Ein Fehltritt wie ein einziges Stück Schokolade kann zu unkontrolliertem Konsum führen, ganz nach dem Motto „Ist eh schon egal!“

Vorgänge wie diese sind uns bekannt. Was aber dahintersteckt nicht. Und genau da setzt dieser Lehrgang an. Wir gehen Fragen wie „Warum greifen wir in bestimmten Situationen zum Essen?“ oder „Warum hören wir eigentlich zu essen auf?“ auf den Grund und legen den Fokus intensiv auf unser Ernährungsverhalten. Denn hinter all dem steckt unser mentales Gerüst.

#### Die Ausbildung richtet sich an:

- ✓ alle die sich persönlich weiter entwickeln möchten
- ✓ Vertiefung zur Ausbildung der/des Ernährungstrainer/-in
- ✓ alle die dieses zentrale Ernährungsthema in ihren derzeitigen Beruf (v.a. Gesundheitsberufe, Trainer im pädagogisches Berufsfeld) integrieren möchten

### ➔ Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

- 182 EH Selbststudium mit Videovorträgen (Durcharbeiten von Videos, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche)
- 100 EH Facharbeit im Umfang von 20 Seiten)
- 3 EH verpflichtende Coachingeinheiten via Video-Konferenz
- 25 EH praktische Umsetzung
- 40 EH mündliche Abschlussprüfung inkl. Vorbereitungszeit



## ZERT. ERNÄHRUNGSMENTAL-TRAINER/IN

### → Teilnahme-Voraussetzungen

- **Voraussetzung:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Preis:** 690,- Euro inkl. Zugang zum Online-Klassenzimmer und allen Lernunterlagen  
Nicht im Preis inkludiert:  
3 EH verpflichtende Coachingeinheiten via Video-Konferenz zu je € 40,-  
Beurteilung der Facharbeit € 50,-  
Prüfungsgebühr € 50,-
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung)

### → Lehrinhalte

- Einführung - Ernährungsmentaltraining
- Ernährungs- und Essverhalten
- Sinne, Vorlieben und Abneigungen
- Hunger & Sättigung
- Einflussfaktoren im Supermarkt und Restaurant
- Übergewicht und Adipositas
- Essstörungen
- Wirkung & Auswirkungen von Alkohol
- Einführung in Nudging
- Essen und Stress
- Soziale Kompetenz

### → Ziele

Das allgemeine Ziel des Ernährungsmentaltrainer/ in Lehrganges ist es, das menschliche Essverhalten zu verstehen, zu erklären und zu beschreiben, um daraus schlussfolgern zu können, wie sich das Essverhalten verändern bzw. beeinflussen lässt. Grundlegende Ziele des Lehrgangs sind zudem, ein Bewusstsein für unser Essverhalten zu entwickeln und herauszufinden, wie wir dieses beeinflussen können.

Gehen wir gemeinsam auf diese Reise und beschäftigen uns mit den wichtigen Einflussfaktoren, die unser Essverhalten bestimmen. Entscheidend für Sie als zertifizierte/-r Ernährungsmentaltrainer/-in der ist es vermitteln zu können, wann wir wirklich hungrig und wann satt sind. Sie werden verstehen, wie wir aus mentaler Sicht funktionieren.: In Ihren Vorträgen und Seminaren helfen Sie Menschen, eine gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln.

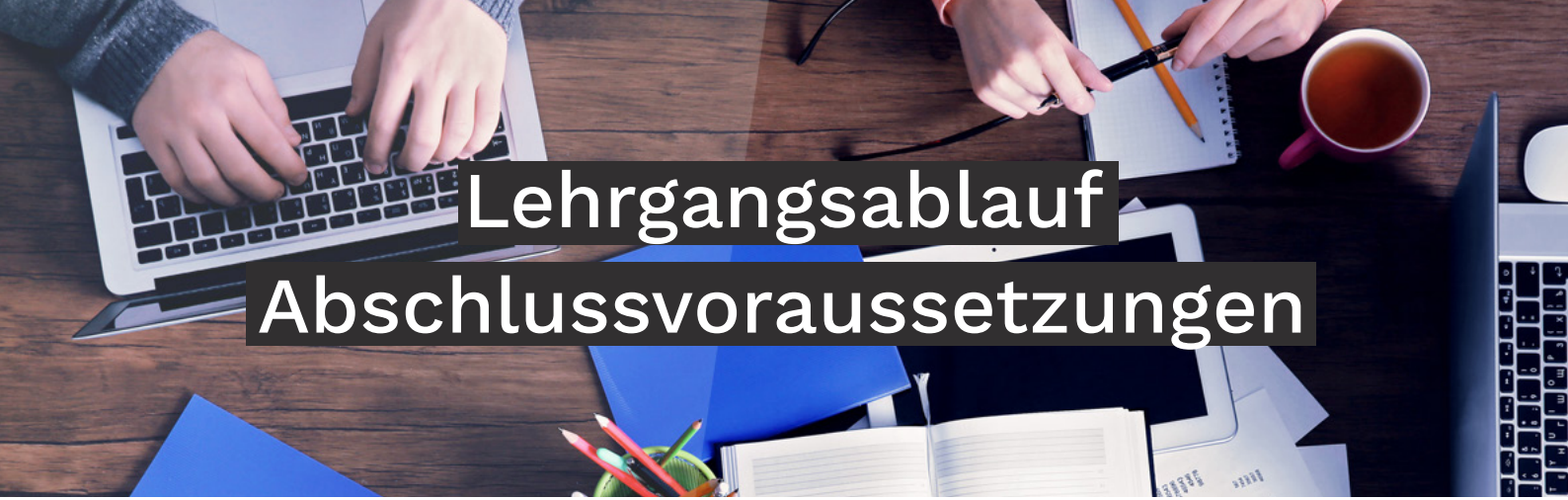
### → Abschluss-Voraussetzungen

- 1 positiv, absolvierter Fachkompetenztest (Multiple Choice)
- Nachweis über 3 EH verpflichtendes Coaching
- Nachweis über 25EH praktische Umsetzung
- Positive Beurteilung der Facharbeit
- bestandene mündliche Abschlussprüfung



**VITALAKADEMIE**  
learn-at-home





# Lehrgangsablauf

## Abschlussvoraussetzungen

### Online Prüfung

Die Teilprüfung (MC-Test) setzt sich aus jeweils 20 Fragen zusammen. Für eine positive Beurteilung benötigen Sie 55%. Sie haben für Ihre Prüfung eine Zeitvorgabe von 60 Minuten, wobei Ihnen die Möglichkeit gegeben ist, bis zu zweimal anzutreten. Nachdem Sie die Prüfung abgeschlossen haben, erhalten Sie sofort Ihr Ergebnis - Sie erfahren also unmittelbar, ob Sie bestanden haben und mit welchem Prozentsatz. Die Anzahl der Teilprüfungen variiert je nach Lehrgang.

### Verpflichtende Coachings

In Ihrem Onlineklassenzimmer finden Sie im Punkt „verpflichtende Coachings“ Termine, die sie individuell buchen können. Eine Coachingeinheit kostet € 40,- und wird direkt mit dem Coach abgerechnet. In diesen Coachings können Sie alle Ihre Fragen stellen und mit Ihren Fällen aus der Praxis in Supervision gehen. In diesen Coachingeinheiten können Sie all Ihre Fragen stellen und vertiefend in das Thema eintauchen. Fallbesprechungen runden diese spannenden Einheiten ab.

### Praktische Umsetzung

Sobald Sie erstes Wissen und Lernerfahrungen aus dem Lehrgang verinnerlicht haben, beginnen Sie, das Erlernte in die Praxis umzusetzen.

Sie können auch zu einem angemessenen Anteil im Selbstversuch agieren und diese Selbstversuche protokollieren. Sie protokollieren jede Einheit genau. Eine Vorlage finden Sie im Downloadbereich.

### Abschlussprüfung

Den Prüfungstermin vereinbaren Sie mit Ihren Coaches persönlich. Die Prüfungsgebühr beträgt € 50,- und ist im Vorhinein direkt an den Prüfer / die Prüferin zu begleichen. Sie bekommen drei Fragen quer durch das Stoffgebiet der Skripten und Videos gestellt. Anschließend wird auf die Praxisprotokolle eingegangen, es werden Nachfragen gestellt und die individuellen Möglichkeiten der praktischen Arbeit besprochen. Insgesamt dauert die Prüfung 30 – 45 Minuten.

## Wählen Sie aus zwei Optionen aus...



### Learn@Home Premium\* Kunde werden

Erhalten Sie vollen Zugriff auf  
ALLE Fernstudien die wir derzeit  
anbieten + ALLE Fernstudien die wir  
laufend neu produzieren.

Mehr Informationen zu unserem  
Learn@Home Premium Modell  
finden Sie auf der letzten Seite.

*nur 149 € / Monat*

*oder*

### Einzelbuchung Zert. Ernährungs- mentaltrainer/in\*

Erhalten Sie vollen Zugriff  
auf unser Video-Fernstudium  
Zert. Ernährungsmentaltrainer/in

*um 690 €*

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung  
möglich - 0% Aufschlag  
(57,50 € / Monat)

## Lernen wann und wo Sie wollen

**\*inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form), und Zugang zum Online Klassenzimmer.**

Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt  
via Videotelefonate und Forumfunktion.

Nicht im Preis inkludiert:

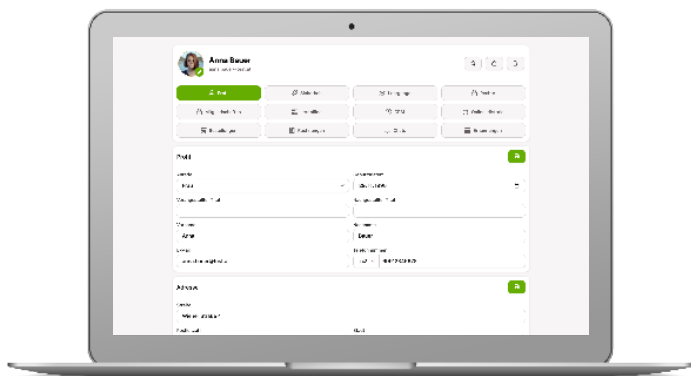
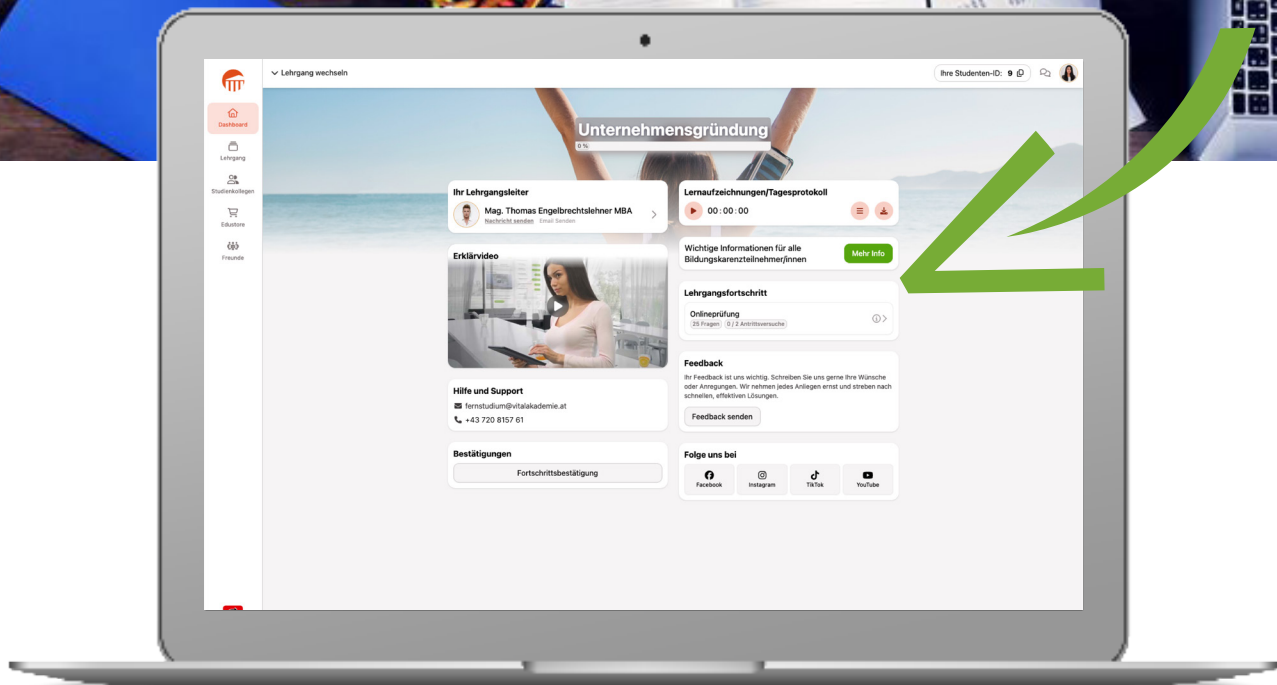
Prüfungsgebühr € 50,-

3 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 40,- pro  
Einheit)



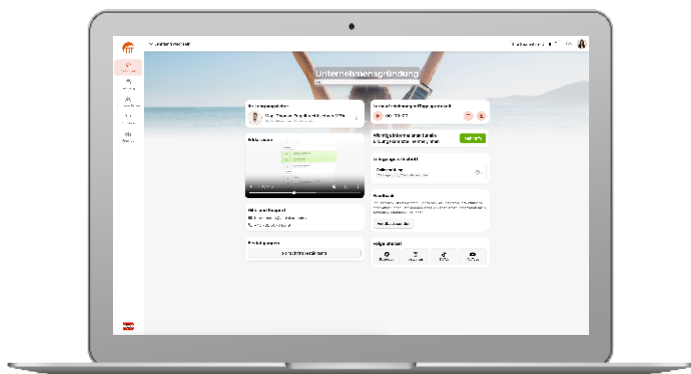
**VITALAKADEMIE**  
learn-@-home

# So funktioniert unser Online Klassenzimmer



## Profil erstellen

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



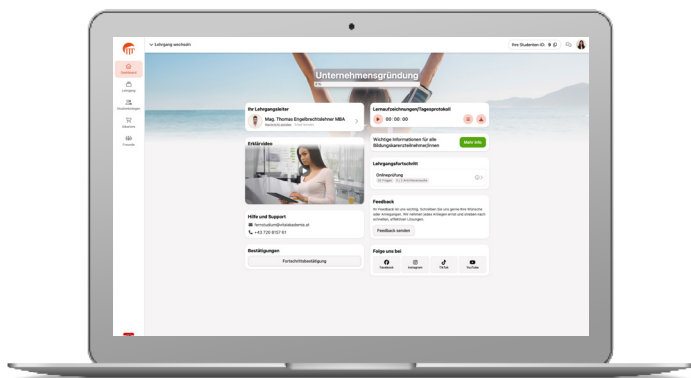
## Ablauf und erste Schritte

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.



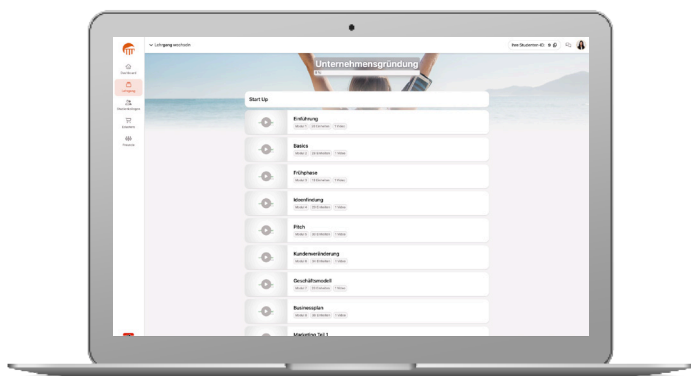


## SO FUNKTIONIERT UNSER ONLINE **KLASSENZIMMER**



### Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modulartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videovortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten (Laptop, Handy, Ipad, Computer) abspielen.



### Studienkollegen

Unter dem Punkt Studienkollegen finden Sie Teilnehmer ganz einfach in Ihrer Nähe. Bilden Sie Lerngruppen, starten Sie Onlinefreundschaften und tauschen sich mit Ihren Studienkollegen ganz einfach via Nachrichtenfunktion und Video-Telefonaten aus.



**Auf allen End-  
geräten abspielbar**





WEITERE TOLLE FEATURES  
IM ONLINE **KLASSENZIMMER**

→ Der Gesamte  
Lehrstoff ist  
modulartig  
gegliedert

## ■ Ausbildungsfortschritt

Hier sehen Sie wieviel Sie bereits erreicht haben und welcher Ihr nächster Schritt zum Diplom ist. In diesem Bereich können Sie ebenfalls ihre Teilprüfungen starten.

## ■ Lehrgangsleitung

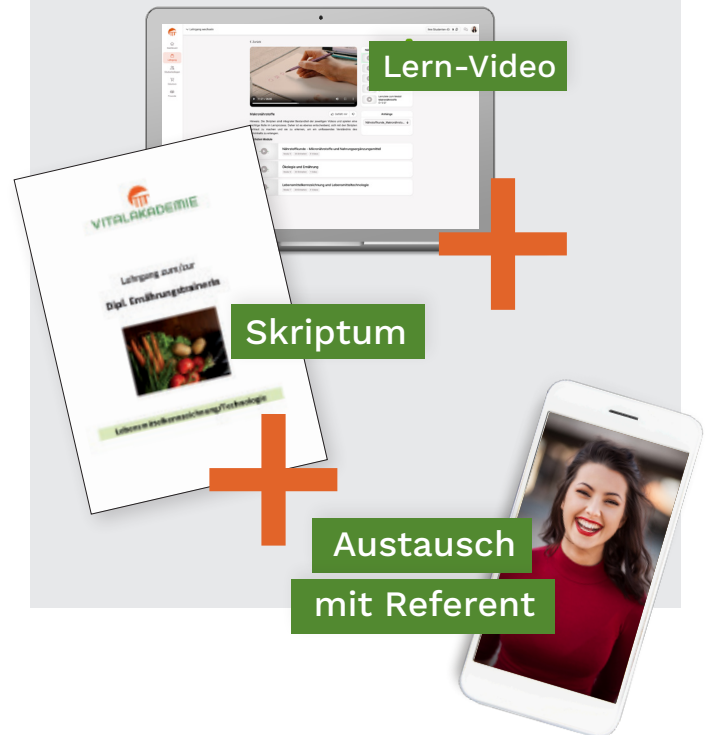
Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren Lehrgangsleiter um Rat fragen.

## ■ Webinare

Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

## ■ Trainer

Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen. Direkt über unser Online Klassenzimmer können Sie die/den Trainer/in Ihrer Wahl per Nachricht kontaktieren und sich einen individuellen Termin direkt in einem unserer Standorte oder aber auch per Video-Konferenz vereinbaren!



## ■ Lernen auf allen Endgeräten

Nutzen Sie unsere Services auf allen Endgeräten wie zB. PC, Laptop, Tablet oder unserer iOS- und Android-App.



# Learn@Home Premium

Genießen Sie viele **Vorteile**  
als Premium Kunde

## → Unser besonderes Highlight:

Sie bekommen vollen  
Zugriff auf alle Fernstudien  
die wir derzeit anbieten.

Erhalten Sie Zugang zu allen  
Basis-und Upgradeausbildungen.  
Kombinieren Sie verwandte Ausbildungen  
wie z.B.: Ernährung & Fitness,  
Energetik & Mentales usw.  
Bildung ist die beste Investition  
Nutzen Sie unser All In Angebot

## → Weitere Vorteile im Überblick

- ★ Wir produzieren ständig neue Fernstudien und Sie bekommen alle neuen Fernstudien ohne Mehrkosten dazu
- ★ Bestes Preis-Leistungsverhältnis
- ★ Aktualisieren Sie online jährlich Ihr Diplom um die Aktualität der Ausbildung hervorzuheben
- ★ Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit unserem Lehrgang zur Persönlichkeitsentwicklung exklusiv für Premium-Mitglieder
- ★ Gestalten Sie über unseren langjährigen Partner in Sachen EDV eine kostengünstige und repräsentative Homepage
- ★ Ihre professionelle Visitenkarte für Social Media. Gemeinsam kreieren wir mit Ihnen kostengünstig Ihr Werbevideo
- ★ Unterstützung auf dem Weg in die Selbstständigkeit mit unserem Online Gründerservice
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

→ **Learn@Home  
Premium** ★  
*nur 149 € / Monat*

12 Monate Mindestvertragsdauer –  
danach monatlich kündbar