



AKKREDITÁLT HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG COACH

TANFOLYAMI TEMATIKA



Üdvözlünk a Body 'n' Soul Wellness Academy-nél!

Örülünk, hogy a HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG-COACH képzésünk felkeltette érdeklődésed!

Ezen akkreditált képzés célja olyan elméleti és gyakorlati tudásanyag átadása, mely segítségével a leendő egészségmentorok, illetve egészség-coachok megértik a szervezet élettani folyamatait, felismerik a szervezet diszfunkcióit, azonosítani tudják a lehetséges okokat, és egy széles spektrumú több modalitást magába foglaló egészségfejlesztési tervet tudnak kidolgozni a hozzájuk forduló ügyfelek számára. A Holisztikus Egészség Coach 10-hónapos képzés olyan funkcionális és holisztikus eszközökkel vértetik fel a nálunk végzett mentorokat, melyek segítségével a szervezet funkciózavarait felismerik, és azok ok-okozati kapcsolatára képesek fényt deríteni. Ezek alapján szakembereink képesek lesznek az általunk oktatott anyagok segítségével megfelelő táplálkozási és életmód tervek kidolgozására. Az egészségmentor készségek megszerzése révén mentoraink képessé válnak egy átfogó egészség- és önfejlesztési program kivitelezésére ügyfeleik optimális egészségi állapotának helyreállítása érdekében.

Fontosnak tartjuk a holisztikus táplálkozási alapok elsajátítását. Kiemelkedő hangsúlyt fektetünk a teljes értékű funkcionális étrendre, a gyógynövény- ill. fitoterápiára, s annak egészségügyi vonatkozásaira. Azon elméleti és gyakorlati tudásanyag integrálását ösztönözzük, mely a teljes értékű tápanyagok bevitelét, a fűszerek, a gyógynövények és az illóolajok biztonságos használatát foglalja magában. Hangsúlyt fektetünk az egészséges emésztésre, bélmikrobiom állapotára, s annak helyreállítására, a természetes méregtelenítő folyamatokra. A program szerves része a kiegyensúlyozott lelki állapot elérését támogató technikák elsajátítása; mint a stresszkezelés a mindennapokban, a hatékony időmenedzsment, légzéstechnikák és akupresszúra praktikus eszközei révén. Ezek mind nagyban hozzájárulnak a szervezet hormonális egyensúlyának helyreállításához, és a szervezet öngyógyító folyamatait segítik elő. A képzéseink célja egy olyan átfogó tudás átadása, mely képessé teszi az egészségmentorokat személyre szabott holisztikus táplálkozási irányelvek, valamint életmód programok és életvezetési stratégiák kidolgozására, melyek segítségével önmaguk, családjuk és ügyfeleik egészségfejlesztését a leghatékosabban tudják támogatni.

„Meglátásom szerint a táplálkozásterápia, fitoterápia, mozgásterápia, stresszkezelés, önismereti- és önfejlesztő tréning, valamint a természetgyógyászat széles eszköztárának ötvözése jelenti az egészségmegőrzés vagy egészség helyreállításának holisztikus megközelítését. Legfőbb célom, hogy az emberekhez eljuttassam mind a nyugati tudományos ismereteket mind pedig a keleti tudást és tapasztalatot, ami az egészséges életmód, valamint a testi és lelki egyensúly megteremtését teszi lehetővé.”

Dr. Suzanna Braeger - Body & Soul Wellness Academy Health & Nutrition Department vezetője

HOGY MIT IS TARTALMAZ EZ A TANFOLYAM, ÉS MILYEN LEHETŐSÉGEKET ÉS BÓNUSZOKAT KÍNÁLUNK SZÁMODRA E KÉPZÉS KAPCSÁN, AZT A KÖVETKEZŐKBEN ELÁRULJUK!

Ez a tízhónapos (600-órás) online tanfolyam mindent megtanít a holisztikus egészségről, a holisztikus orvoslásról és arról, hogyan válhatsz sikeres egészségmentorrá. Részletes ismereteket szerezhetsz magáról a szervezet egészséges egyensúlyáról, és az egyes szervrendszerek különböző diszfunkcióiról, s arról, hogyan segítsd elő a szervezet öngyógyító folyamatait. Továbbá megtanulhatod, hogy miként tűzhetsz ki wellness- és egészségcélokat, és hogyan használhatsz különböző gyakorlatokat ezek eléréséhez. Azt is megtanulod, hogyan alkalmazd ezeket a készségeket holisztikus egészségmentorként és hogyan forgalmazd a saját vállalkozásodat.

A Holisztikus Egészség Coach tanfolyam bővíti ismereteid a holisztikus egészséget jelentő wellness koncepcióról - konkrét ismereteket ad a holisztikát irányító filozófiákról és alapelvekről. Ez a tanfolyam szilárd alapokra helyezi tudásod, hogy megkezdhesd szakmai fejlődésed egy képzett és sikeres egészségmentorrá válás felé.

A tanfolyamból megismerheted a holisztikus egészséggel foglalkozó szakemberek által alkalmazott különböző kezeléseket. Minden modulban különböző holisztikus kezeléseket sajátíthatsz el, megtanulhatod, hogyan működnek, milyen előnyei és felhasználási módjai vannak. A tanfolyamon tárgyalt modalitások a következők: táplálkozásterápia, ájurvéda, hagyományos kínai orvoslás, akupresszúra, gyógynövényterápia, aromaterápia, virágterápia, homeopátia, mindfulness, jóga, légzés technikák, meditáció, és életvezetési stratégiák.

A holisztikus egészség egyik mérföldkövét, a funkcionális táplálkozást hosszasan tárgyaljuk. Megismerheted a holisztikus táplálkozási mentor fontos szerepét, és megtudhatod, hogyan lehet bizonyos funkcionális élelmiszerekkel ösztönözni a szervezet öngyógyító képességét és erősíteni az immunrendszert.

A modern társadalomban az egészségünket fenyegető egyik legnagyobb veszély, és az orvoslátogatások nagy részének oka a stressz és a stresszel összefüggő betegségek. A Holisztikus Egészség Coach tanfolyam elmagyarázza, hogyan elemezzük a tüneteket, és meghatározza azokat az eszközöket, amelyekkel leküzdhetjük és kezelhetjük a stresszt saját magunk és ügyfeleink számára.

A holisztikus egészség másik fontos területe a mindfulness, és a tanfolyam időt szán arra, hogy átfogó képet adjon erről az értékes gyakorlatról. Megtanulhatod, hogy mi is ez, és a mögöttes álló elveket, valamint azt, hogy hogyan lehet használni a tudatosság ezen gyakorlatát a fizikai, érzelmi és mentális jólét javítására.

A "wellness" kifejezés jelentése sokkal tágabb, mint ahogyan azt elsőre gondolnánk. A holisztikus egészségmentor tanfolyam teljes mértékben megérteti veled a wellness fogalmát és annak számos formáját. A wellness nyolc dimenzióját mutatjuk be közelebbről,

pontosabban a fizikai, érzelmi, mentális, szellemi, spirituális, szociális, környezeti, pénzügyi és foglalkozási wellness összetevőit. E megértés révén sokkal inkább képes leszel segíteni ügyfeleidnek abban, hogy az optimális wellness és egészség felé haladjanak.

A wellness felé való segítségnyújtás részeként fontos, hogy célokat tűzzünk ki. E célból a tanfolyam számos "wellness-tervet" tartalmaz, amelyek lehetővé teszik, hogy ügyfeiddel együttműködve cselekvési tervet készítsetek a pozitív, előremutató változásokra, amelyet mind te mind az ügyfél nyomon tudtok követni. S így az egészségfejlesztés is nyomonkövethetővé válik.

A tanfolyamból megismerheted a gyógynövénygyógyászat egy viszonylag új területét, amely a gyógynövénytan, az aromaterápia és az ájurvéda keverékét használja. Egy ősi természetes gyógymód, amely egyre nagyobb népszerűségnek örvend, és e gyakorlat különböző módszereinek megértése más egészség coachok elé helyez Téged.

Amellett, hogy a tanfolyam ismereteket nyújt a holisztikus egészség témakörében és a coach szerepének megtestesítésében, arról is tartalmaz információkat, hogyan lehet ezen a területen üzletet építeni. Megtanulhatod, hogyan hozd létre és forgalmazd az online márkádat, hogyan alakíts ki egy erős egyedi értékesítési ajánlatot, és hogyan tedd magad egyedivé a saját szakmádon belül.



TANKÖNYVI TARTALOM

I. FEJEZET: A HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG ALAPELVEI - BEVEZETŐ

1. rész: A holisztikus egészség fontossága
2. rész: Holisztikus kezelési módok és egészségügyi választások
3. rész: Holisztikus, alternatív és komplementer gyógymódok
4. rész: Bevezetés a természetgyógyászatba
5. rész: Multidiszciplináris megközelítés

II. FEJEZET: AZ EMBERI SZERVEZET

1. rész: Izomrendszer
2. rész: Keringési rendszer
3. rész: Emésztőrendszer
4. rész: Vizeletkiválasztó szervrendszer
5. rész: Nyirokrendszer
6. rész: Endokrinrendszer
7. rész: Idegrendszer
8. rész: Az emberi szervezet egyensúlya

III. FEJEZET: TÁPLÁLKOZÁSTERÁPIA

1. rész: Makrotápanyagok
2. rész: Mikrotápanyagok
3. rész: Tápanyagok a bélrendszer támogatására
4. rész: Immunitást erősítő élelmiszerek
5. rész: Az egészség és a táplálkozás holisztikus megközelítése
6. rész: Táplálkozásterápia a gyakorlatban

IV. FEJEZET: ÁJURVÉDA

1. rész: Az ájurvéda története
2. rész: A három dosha (tridosha)
3. rész: Ájurvédikus étrend
4. rész: Ájurvédikus kezelések
5. rész: A legfontosabb ájurvédikus gyógynövények

V. FEJEZET: HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS

1. rész: A hagyományos kínai orvoslás története
2. rész: Jinjangizmus, Qi és a meridiánok
3. rész: Az öt elem és a kínai szervóra
4. rész: Diagnózis a hagyományos kínai orvoslásban
5. rész: Terápiák a hagyományos kínai orvoslásban

VI. FEJEZET: EGYÉB HOLISZTIKUS TERÁPIÁK

1. rész: Gyógynövényterápia
2. rész: Virágterápia
3. rész: Aromaterápia
4. rész: Homeopátia

VII. FEJEZET: STRESSZKEZELÉS

1. rész: Stressz és stresszkezelés
2. rész: CBT és a Tudatosság
3. rész: Tudatos táplálkozás
4. rész: Tudatos meditáció
5. rész: Relaxációs és légzéstechnikák

VIII. FEJEZET: WELLNESS ÉS A HOLISZTIKUS ÉLETMÓD

1. rész: Mi a Wellness?
2. rész: A wellness 8 fő jellemzője
3. rész: Mi a holizmus és a holisztikus wellness?
4. rész: Hogyan határozzuk meg a wellness sikerét?

IX. FEJEZET: HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG COACHING

1. rész: Bevezetés az egészség coaching-ba
2. rész: Alapvető coaching készségek
3. rész: Növekedés, átalakulás és felhatalmazás

X. FEJEZET: HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG-FELMÉRÉSEK ÉS KEZELÉSI TERVEK

1. rész: Főbb megfontolások
2. rész: Ellenjavallatok
3. rész: Egészség és életegyensúly tervek és munkalapok
4. rész: Egészségügyi monitoring

A HOLISZTIKUS EGÉSZÉG COACH KÉPZÉS

Ez a 10-hónapos online képzés magas szakmai tudást, széles választékú gyakorlati eszközöket nyújt hallgatónknak, mind amellet egy teljes testet, elmét és szellemet felölelő szakképesítést biztosít! Most magasfokú felkészülési rugalmassággal!

Bármikor elkezdhető a képzés, és saját időbeosztás szerint tanulható a tananyag a hallgatói oldaladon!

KIKNEK AJÁNLJUK A HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG COACH TANFOLYAMOT?

- Azok számára, akik az egészség mentorálást és táplálkozási tanácsadást holisztikus megközelítéssel kívánják végezni (test-elme-lélek hármasság stratégiai megközelítésben);
- Azoknak, akik az optimális egészség elérése érdekében a holisztikus wellness nyolc dimenziójának mindegyikében szeretnének mentorálási jártasságot szerezni;
- Azoknak, akik szeretnék elmélyíteni tudásukat a különféle betegségek funkcionális kezelése terén, és ilyen esetekben egészségfejlesztő tervet készíteni;
- Akik a különféle természetgyógyászati technikákkal meg szeretnének közelebbről ismerkedni, és megtanulni, hogy ezeket hogyan lehet egyéni igények szerint integráltan alkalmazni (pl. ájurvéda, akupresszúra, gyógynövényterápia, aromaterápia, mindfulness – az éber jelenlét művészete);
- Azoknak, akik önmaguk ill. családjuk természetgyógyászai akarnak lenni;
- Akik a funkcionális egészség mentorálás készségeit szeretnék elsajátítani;
- Akik különféle önfejlesztő- és stresszkezelési technikákat kívánnak megtanulni;
- Akik siker- és célorientáltak! Akik számára az egészség visszaszerzése nem merül ki a táplálkozási tanácsadásban, akik ügyfeleik egészségfejlesztését hatékony eszközökkel kívánják segíteni;
- Azoknak, akik külföldön is szeretnének munkát vállalni, illetve a Health Coaching területén belül szeretnének elhelyezkedni;
- Akik sikeres coaching vállalkozást szeretnének felépíteni, és ehhez szükséges stratégiákat meg szeretnék szerezni. Bradnépítés az alaptól a sikeres vállalkozás működtetéséig;

→ Akik egy teljes testi, lelki és szellemi önfelnevelésben kívánnak részt venni, és ezt egy 10-hónapos, rugalmas és szemléletváltó tanfolyam keretein belül szeretnék elvégezni 😊

Azok számára, akik nem rendelkeznek táplálkozástani, biológiai vagy más egészségügyi végzettséggel, további online elméleti előadások segítik az alapozó tudásanyag könnyebb elsajátítását. Ezek az E-Learning felületen megtekinthetőek.

Holisztikus Egészség Coach online elméleti előadásai:

1. Az emésztőrendszer anatómiája és élettana; bélmikrobiom fontossága, regenerálása
2. Táplálkozástani alapok: szénhidrátok, fehérjék, zsírok egészséges forrásai
3. Mikrotápanyagok: ásványi anyagok, nyomelemek, vitaminok, fitonutriensek és szuperélelmiszerek az egészség szolgálatában
4. Funkcionális és integratív táplálkozás: funkcionális táplálékcsoportok étrendbe való integrálása, elsődleges és másodlagos táplálékaink, immunrendszer támogatása táplálkozással.
5. A holisztikus egészség alapelvei - bevezetés a holisztikába
6. Az emberi szervezet egyensúlya 1 rész: a szervrendszerek összehangolt működése és azok diszfunkciói - gasztrointesztinális rendszer funkciózavarai
7. Az emberi szervezet egyensúlya 2. rész: a szervrendszerek összehangolt működése és azok diszfunkciói - máj, nyirokrendszer és kiválasztás, immun-neuroendokrin kölcsönhatások és a krónikus stressz élettani hatásai
8. Táplálkozás-terápia a gyakorlatban 1. rész: különféle szisztémás betegségek kezelése a táplálkozáson keresztül
9. Táplálkozás-terápia a gyakorlatban 2. rész: hormonális egyensúly elérése, gyulladáscsökkentés, inzulin-szenzitivitás növelése
10. Ájurvéda alapok és ájurvédikus táplálkozás a gyakorlatban
11. Hagyományos kínai orvoslás alapjai
12. Reflexológiai alapok – talpmasszázs otthon
13. Gyógynövények gyakorlati alkalmazása
14. Aromaterápia – az illóolajok gyakorlati alkalmazása
15. Virágterápia gyakorlati alkalmazása

16. Stressz és stresszkezelés – tudatosság művészete a mindennapokban, relaxációs- és légzéstechnikák, a testtartás elméje gyakorolt hatása
17. Wellness és holisztikus életmód a mindennapokban – a wellness nyolc dimenziójának kultivációja
18. Bevezetés az egészség coachingba – alapvető coaching készségek
19. Komplex személyiség típusok – hatékony coaching a gyakorlatban
20. Holisztikus egészség felmérések, ügyfélközpontú konzultáció, hosszútávú fejlődési programok összeállítása, egészség és életegyensúly tervek és munkalapok

A TANFOLYAM MELLÉ AZ ALÁBBIKAT KAPOD AJÁNDÉKBA:

#1 BÓNUSZ: Marketing útmutató

A tanfolyam anyagán túl készítettünk számodra egy marketing kisokost a legfontosabb lépésekkel, melyekkel meg tudod határozni a célközönséged, így ennek megfelelően tudsz tudásanyagokat, social media tartalmakat megosztani.

#2 BÓNUSZ: Funkcionális táplálkozási- és táplálék-kiegészítési iránymutató

Funkcionális táplálkozás-terápia a gyakorlatban – számos krónikus betegségek esetében előre kidolgozott integratív és funkcionális étrendi és egészség-fejlesztő stratégiák Excel file-ban kidolgozott adatbázis.

#3 BÓNUSZ: Holisztikus egészségügyi felmérések és kezelési tervek

A tanfolyam elméleti tananyagán kívül egy átfogó kidolgozott és használatra kész dokumentumot állítottunk össze Neked, melyben holisztikus állapotfelméréseket, táplálkozási irányelveket és javaslatokat találsz speciális egészségügyi esetekre. Ezen túl pedig gyakorlati útmutatót adunk kezédbe, hogy Te is hatékonyan végig tudj vezetni egy holisztikus egészség coaching programot a saját ügyfeleiddel.

FONTOS INFORMÁCIÓK

- A tanfolyam tananyaga saját időbeosztás szerint tanulható.
- Bármikor elkezdhető, 100% online és magyar nyelvű tanfolyam.
- Az elméleti online előadások és a tananyagok a hallgatói oldalról érhetőek el.
- A tanfolyam megvásárlásakor megadott e-mail címmel és jelszóval lépj be a hallgatói oldaladra: <https://bnswellness.hu/belepes/>
- Az elméleti online előadások- és a tankönyv tananyagának elsajátítása kötelező.
- A tankönyv tananyagához és elméleti előadásokhoz modulonként modulzáró kérdés-sorozatok állnak rendelkezésre a hallgatói oldalon. Ezek kidolgozása javasolt, de beküldésük nem kötelező.
- A tanfolyam tananyagával kapcsolatos kérdések megvitatására az "élő" online csoportos konzultációk szolgálnak. Ezen konzultációkon javasolt résztvenni, de nem kötelező.
- Az élő online csoportos konzultációk időpontjairól az alábbi e-mail címen lehet érdeklődni: health@bnswellness.com
- Az összesített írásbeli vizsgadolgozat beküldése a health@bnswellness.com -ra kötelező.
- Esettanulmány kidolgozása javasolt, de nem kötelező.
- A sikeres írásbeli vizsgadolgozat beküldése (min. 80% szint elérése) szükséges a magyar nyelvű akkreditált Holisztikus Egészség Coach (és az angol nyelvű akkreditált Holistic Health Coach) e-oklevél kiállításához.
- A sikeres vizsgát követően az akkreditált e-okleveleket az akadémia elektronikus (nyomtatható) PDF formátumban küldi e-mailben a hallgatónak.
- A nemzetközi (angol nyelvű) e-oklevélen szereplő tagságiszám, és az akadémia elnökének sajátkezű aláírása biztosítja az e-oklevél létjogosultságát.
- A hallgatói oldalhoz való hozzáférés és az online előadások megtekintése a regisztrációtól számítva 365 napig érvényes.

Felmerülő kérdéseid kapcsán fordulj hozzánk bizalommal: health@bnswellness.com

Szeretettel várunk a tanfolyamon!

Body 'n' Soul Wellness Academy