



Terveysalan Elintapa- ja Ravitsemuspäivä TERP 2020

torstaina 23.1.2020 klo 8.30 -15.45 Jyväskylässä

Tervetuloa mukaan vuoden 2020 innostavimpaan terveysalan koulutustapahtumaan! Terveysalan Elintapa- ja Ravitsemuspäivä TERP on Edeventin ja Jyväskylän Ammattikorkeakoulun yhteistyönä järjestämä koulutus kaikille terveyden ja hyvinvoinnin parissa työskenteleville.

Koulutuspäivän aikana saat viimeisintä tietoa ja käytännön vinkkejä avuksi omien asiakkaittesi ohjaukseen. Teemoina ovat painonhallinta, elintapamuutoksen tekeminen, elintapamuutoksen psykologia sekä liikunnan lisääminen. Kouluttajina toimivat elintapamuutoksen ja ravitsemuksen huippusaajat. Koulutuksessa osallistujat saavat vastauksen mm seuraaviin kysymyksiin:

- Miten tuen ylipainoista asiakasta tai potilasta? Mitkä lihavuuden taustatekijät minun on hyvä tunnistaa, ja miten niihin voi vaikuttaa? Mikä rooli ylipainossa on palautumisella ja stressillä?
- Mitä haitallisia ajatusmalleja liittyy ylipainoon ja lihavuuteen? Miten ihmisen psykologiset taidot vaikuttavat elämäntapoihin? Miten tunnistan tunnesyömisen ja mitä siitä on tiedettävä?
- Mikä on oikeasti hyvä ruokavalio? Miten painonpudotuksessa vaadittava kalorien vähentäminen tehdään käytännössä ja pitkäjänteisesti, ja yksilön voimavarat huomioiden?
- Miten yksilö löytää motivaation liikkumiseen omista lähtökohdistaan, ja mitä monipuoliseen liikuntaan kuuluu? Entä mitä tavallinen hyötyliikkuja voi oppia maailman huippu-urheilijoilta?

Terveysalan Elintapa- ja Ravitsemuspäivä on koko päivän kestävä tapahtuma, jossa asiapitoisten koulutusosuuksien lisäksi on mahdollisuus verkostoitua uusien ja vanhojen tuttavuuksien kanssa sekä tutustua yhteistyökumppaneiden tarjontaan näyttelyalueella.

Kouluttajat

Lääketieteellinen johtaja **André Heikius** (Edevent) toimii mm Mehiläinen NEO Painonhallintaklinikan vastuulääkärinä ja Suomen Lihavuuslääkäriyhdistys ry:n toiminnanjohtajana.

Psykologi ja psykoterapeutti **Katarina Meskanen** on kokenut valmentaja ja kouluttaja, joka on julkaissut mm kirjoja tunnesyömisestä sekä kehonkuvasta. Katarina Meskasen erityisenä kiinnostuksen kohteena on syömisen psykologia, syömishäiriöt sekä syömiseen liittyvät pulmat.

Henna Lehikoinen on laillistettu ravitsemusterapeutti, erityisruokavalioiden osaaja ja painonhallinnan ohjauksen ammattilainen.

Marko Yrjövuori (Mehiläinen, Healthy Boss) on Suomen menestyneimpiä fysiikkavalmentajia, ja on kansainvälisen uransa aikana hoitanut useita maailman parhaita huippu-urheilijoita.

Hinta ja ilmoittautuminen

Muistathan ilmoittautua hyvissä ajoin, 31.10.2019 mennessä ilmoittautuneille tuntuva alennus ilmoittautumishinnasta. Hinta on 105 € (+ alv 24%), sisältäen luennot ja iltapäiväkahvin.

1.11.2019 alkaen 155 € (+ alv 24%), sisältäen luennot ja iltapäiväkahvin.

Sitovat ilmoittautumiset 20.12.2019 mennessä osoitteessa:

<https://amp.jamk.fi/asio/kurssiilmo/jamk/index.php?asio=ZmxvbWFrZTtjNz1NTM7cw%3D%3D>

Ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse vahvistus ja kutsu koulutuspäivään.

Paikka

Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Dynamon auditorio, Piippukatu 2, 40100 Jyväskylä. www.kartta.jkl.fi

Lisätietoja

Pia Piispanen, THM, koulutusvastaava, kotimainen liiketoiminta, p. 0400 752 844,

pia.piispanen@jamk.fi

Pidätämme oikeuden muutoksiin.