

COACHING NUTRICIONAL

**Dirigido a:**

Profesionales de la salud y del ámbito de la nutrición, como dietistas, nutricionistas, médicos, enfermeros, entrenadores personales, entre otros. También puede ser útil para personas interesadas en mejorar su propia alimentación y estilo de vida saludable.

Objetivos:

I
m
m
m
m
m
m
m
m
m
I
m
m
m
m
m
m
m
m
m
m
m

Coaching Nutricional

Ficha técnica

OBJETIVOS:

El Coaching nutricional es un método de entrenamiento personalizado durante el cual el/la coach utiliza una serie de herramientas y técnicas que siguiendo una metodología específica van encaminadas a acompañar y a ayudar al cliente a que consiga resultados extraordinarios en diferentes áreas de su vida. El coaching nutricional conlleva un proceso de análisis de los comportamientos y obstáculos que una persona tiene en relación con la comida. Se trata de buscar el entorno adecuado para que la persona pueda ser protagonista de su propio proceso



de cambio en su forma de alimentarse, logrando al mismo tiempo que mejore otros aspectos de su estilo de vida. En este curso abordaremos sus aspectos fundamentales, las principales herramientas para desarrollarlo, y las competencias necesarias para ser un/a buen/a coach nutricional.

Contenidos formativos:

Módulo 1: Fundamentos del coaching

Tema 1: Aspectos generales del coaching

01. Concepto y orígenes
02. Código deontológico y principios del coaching
03. Bases y pilares del coaching
04. Agentes implicados en el coaching
05. Aprendizaje en el coaching
06. Resumen

Autoevaluación

Módulo 2: Bases del coaching nutricional

Tema 1: Aspectos generales del coaching nutricional

01. ¿Qué es el coaching nutricional?
02. Coaching nutricional para la pérdida de peso
03. Objetivos del coaching nutricional
04. Ámbitos del coaching nutricional: técnica y conducta
05. Diferencias entre coaching nutricional y el modelo tradicional de salud
06. Resumen

Autoevaluación

Tema 2: Fundamentos teóricos del coaching nutricional

01. Gestión eficaz de las emociones
02. La programación neurolingüística (PNL)
03. Mindfulness
04. Mindful eating
05. La autoestima
06. Resumen

Autoevaluación

Tema 3: La motivación en el coaching nutricional

01. La motivación para adquirir nuevos hábitos alimenticios
02. La teoría de la autodeterminación
03. Modelo transteórico del cambio
04. La entrevista motivacional
05. Resumen

Autoevaluación

Tema 4: Cambio de hábitos en el coaching nutricional

01. Los procesos cognitivos
02. La pirámide neurológica de Robert Dilts
03. Creencias y valores

04. Pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas

05. Modificación de las creencias irracionales

06. Los autosabotajes

07. Modelo de modificación de hábitos

08. Resumen

Autoevaluación

Módulo 3: Principios básicos del coaching nutricional

Tema 1: Fundamentos de nutrición

01. Concepto de alimentación, nutrición y dietética

02. Los nutrientes: definición y clasificación

03. Los hidratos de carbono

04. Las proteínas

05. Los lípidos

06. Las vitaminas y los minerales

07. El agua

08. Resumen

Autoevaluación

Tema 2: Fundamentos y modelos de aplicación en el coaching nutricional

01. Modelo GROW de aplicación en el coaching nutricional

02. La dieta saludable

03. Los requerimientos energéticos saludables

04. El peso corporal: medidas antropométricas y composición corporal

05. Las guías alimentarias: herramientas para el diseño de dietas equilibradas

06. Otras dietas

07. Causas del abandono de las dietas

08. Resumen

Autoevaluación

Tema 3: Competencias del/la coach nutricional

01. Competencias del/la coach nutricional

02. Crear rapport

03. Hacer preguntas poderosas

04. Escucha atenta

05. Dar y recibir feedback

06. Resumen

Autoevaluación

Tema 4: Herramientas del coaching nutricional

01. La rueda de la vida

02. El DAFO

03. Cero parásitos

04. El ancla

05. Técnica del reencuadre

06. Autoconciencia emocional

07. Qué tengo y quiero tener

- 08. El árbol de los logros
 - 09. La línea de la vida
 - 10. Eliminando las creencias limitantes
 - 11. Objetivos SMART
 - 12. Creando tu nueva imagen
 - 13. Identificando los autosaboteadores
 - 14. Resumen
- Autoevaluación

Duración: 40 Horas

Fecha Inicio: 01-05-2024

Fecha Fin: 31-05-2024

Horario: -

Lugar Impartición: Consultar

Precio: 280,00€

Descuentos: El precio variará si se requiere uso de Tutor o Bonificación

Tipo de Formación: Bonificable. Todos nuestros cursos son bonificables por la Fundación Tripartita.

Requisitos: Consultar

Calendario: Estamos actualizando el contenido, perdona las molestias.

** Delfín Formación es una entidad inscrita y acreditada en el registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo de la Comunidad Valenciana.*