MASTER

MASTER IN COACHING NUTRIZIONALE

ITDYN001B

- DIPLOMA AUTENTICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -



DESTINATARI

Questo corso è rivolto a tutte quelle persone che desiderano acquisire conoscenze sulle esigenze nutrizionali e lo studio dei nutrienti, lo studio degli alimenti, degli aspetti dietetici e nutrizionali nelle diverse fasi della vita e della dietoterapia.

Inoltre, con questo corso sarai in grado di stabilire le basi per mezzo di concetti, classificazioni ed esempi. È importante mantenere una dieta sana e sapere come trasmetterla a chi è interessato. Ti fornirà inoltre una visione chiara e concisa per l'elaborazione di diete adatte ad ogni persona, così come in varie fasi della vita come la gravidanza, l'allattamento al seno, l'infanzia e l'adolescenza, e anche la terza età.

L'alunno riceverà l'accesso ad un corso iniziale dove potrà conoscere la metodologia di apprendimento, il titolo che riceverà, il funzionamento del Campus Virtuale, cosa fare una volta terminato il corso e informazioni su Grupo Esneca Formación.

SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO
600H

MODALITÀ
ONLINE
*La modalità comprende moduli con lezioni dal vivo.

CORSO DI PRESENTAZIONE
ONLINE

TUTOR
PERSONALE

LINGUA
ITALIANO

DURATA
FINO AD UN ANNO
*Prorogabile

IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~1520 €~~
IMPORTO ATTUALE: 380 €

TITOLO OTTENUTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "**MASTER IN COACHING NUTRIZIONALE** ", di ESNECA BUSINESS SCHOOL, avallato, grazie alla nostra condizione di soci, dal CECAP, AEC e AEEN, e cioè le massime istituzioni spagnole per la formazione e la qualità.

I nostri titoli, inoltre, posseggono il timbro del Notaio Europe, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, a livello nazionale e internazionale.

**Il contenuto è orientato all'acquisizione di una formazione teorica complementare. Questa formazione non porta all'ottenimento di una qualifica ufficiale.*

CONTENUTO FORMATIVO

COACHING NUTRIZIONALE

INTRODUZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE AL COACHING

1. Concetto di *coaching*
   -Origine etimologica
   -Definizioni
2. Storia del *coaching*
   -Origini filosofiche e psicologiche del *coaching*
      · Epoca classica
      · Medioevo
      · Età moderna
   -Il *coaching* nell'attualità
3. Differenze tra il *coaching* e altre discipline
   -*Mentoring* vs. c*oaching*
   -Consulenza vs. *coaching*
   -Tutoraggio vs. *coaching*
   -Psicoterapia vs. coaching

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 2. FONDAMENTI DEL COACHING

1. Tipologie di *coaching*
2. Campi d'azione
   -Sfera personale o *life coaching*
   -Ambito aziendale
3. Modelli teorici
   -Modello psicodinamico
   -Modello cognitivo-comportamentale
   -Modello sistemico
4. Correnti professionali
   -Corrente nordamericana: *coaching* pragmatico
   -Corrente sudamericana: *coaching* ontologico-trasformazionale
   -Corrente europea: *coaching* umanistico

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 3. FIGURA DEL COACH

1. Che è il *coach*?
   -Competenze del *coach*

2. Codice deontologico del *coaching*
   -*International Coach Federation*
      · Regolamenti del codice deontologico
      · Impegno etico
   -Associazione Professionale Nazionale del *Coaching*
      · Filosofia del *coaching*
      · Standard di comportamento etico
      · Impegno etico

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 4. FIGURA DEL COACHEE

1. Chi è il *coachee*?
   -Profilo del *coachee*
   -Aspetti sociali e cognitivi del *coachee*
2. *Coachability*
   -Catalizzatori del progresso
   -Catalizzatori paralizzanti
3. Processo di cambiamento
   -Modello transteorico del cambiamento

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 5. PERCORSO E SEDUTE DI COACHING

1. Percorso di *coaching*
   -Fase I: instaurazione della relazione di *coaching*
      · Aspetti formali
   -Fase II: progettazione del percorso di *coaching*
      · Analisi della situazione attuale
      · Selezione degli obiettivi
      · Pianificazione dell'azione
   -Fase III: ciclo di *coaching*
   -Fase IV: valutazione e monitoraggio del *coaching*
2. Sedute di *coaching*
   -Fasi delle sedute di *coaching*
3. Tecniche percorso di *coaching*
4. Fine del percorso di *coaching*
   -Indirizzare un *coachee* alla psicoterapia

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 6. STRUMENTI E TECNICHE DI COACHING

1. Strumenti basilari del *coaching*
   -Osservazione
   -*Rapport*
   -Ascolto attivo
   -Domande potente
2. Tecniche di *coaching*
   -Identificazione dei bisogni
   -Determinazione del piano d'azione

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 7. CONCETTI E DEFINIZIONI

1. Bromatologia
2. Alimentazione e nutrizione
   -Alimentazione, alimenti e razioni
   -Nutrizione e nutrienti
   -Qual è la relazione tra l'alimentazione e la nutrizione?
3. Dietetica, dieta e dietologo-nutrizionista
4. Salute e malattia

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 8. CLASSIFICAZIONE DI ALIMENTI E NUTRIENTI

1. Classificazione degli alimenti
2. Classificazione dei nutrienti
   -Macronutrienti
      · Carboidrati o glucidi
      · Lipidi
      · Proteine
      · Acqua
   -Micronutrienti
      · Vitamine
      · Minerali
3. Gruppi di alimenti
   -Piramide dell'alimentazione sana
   -Ruota degli alimenti
   -Piatto per Mangiare sano

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 9. APPARATO DIGESTIVO

1. Definizione e generalità
2. Anatomia e fisiologia dell'apparato digestivo
3. Digestione

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 10. NECESSITÀ NUTRIZIONALI

1. Introduzione alla biochimica
   -Legami covalenti
      · Classificazione dei legami covalenti
   -Legami a idrogeno o legame a ponte di idrogeno
   -Forze idrofobiche
   -Trasformazione cellulare dei macronutrienti
      · Carboidrati o zuccheri
      · Lipidi o grassi
      · Proteine
   -ATP o adenosina trifosfato

2. Metabolismo
   -Vie metaboliche
3. Unità di misurazione dell'energia
4. Valore calorico degli alimenti
   -Valore nutritivo e valore energetico degli alimenti
   -Misurazione del valore energetico/calorico degli alimenti
      · Misurazione diretta
      · Misurazione indiretta
      · Metodi teorici
5. Necessità energetiche di un individuo sano
   -Consumo energetico a riposo (CER)
   -Consumo energetico totale (CET)
   -Consigli per accelerare il metabolismo basale

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 11. LA DIETA

1. Concettualizzazione
2. Dieta equilibrata
   -Elaborazione di una dieta equilibrata
3. Miti nella nutrizione dietetica

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 12. COACHING NUTRIZIONALE

1. Cos'è il *coaching* nutrizionale?
   -Obiettivi del coaching nutrizionale
   -Modello tradizionale di salute vs. coaching nutrizionale
   -Efficacia del coaching nutrizionale
      · Abitudini dietetiche
      · Obesità
      · Attività fisica
2. Ruolo del *coach* nutrizionale
   -Abilità comunicative
   -Strumenti del *coach* nutrizionale

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 13. TECNICHE BASICHE DEL COACHING NUTRIZIONALE

1. Definizione dell'obiettivo
   -Metodo SMART
2. Gestione delle emozioni
   -Intelligenza emotiva secondo Daniel Goleman
3. Programmazione neurolinguistica (PNL)
   -Metamodello di Richard Bandler e John Grinder
4. *Mindfullness*
   -Mindful eating
5. Miglioramento dell'autostima
   -Autostima sana
6. Motivazione e nuove abitudini alimentari

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 14. MODELLI DI APPLICAZIONE E STRUMENTI

1. Modelli di applicazione
   -GROW
   -OUTCOMES
   -ACHIEVE
2. Strumenti
   -Ruota della vita
   -Albero dei successi
   -Reinquadrare

Riepilogo
Autovalutazione

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA