

Programma “Werken met EFT bij eetdrang

Leerdoelen:

- De deelnemer kan de EFT (Emotional Freedom Techniques) toepassen op eetdrang naar diverse voedingsmiddelen.
- De deelnemer kan werken met de ‘mindmap’ rondom een voedingsmiddel, als hulpmiddel om meerdere aspecten van de eetdrang boven tafel te krijgen.
- De deelnemer kan met de cliënt onderzoeken wat het verlangen of de behoefte achter de eetdrang is. En kan dit meenemen in de EFT.
- De deelnemer kan EFT toepassen op tegenwerkende overtuigingen rondom eetdrang naar (een) voedingsmiddel(en).
- De deelnemer kent belemmeringen bij een cliënt mbt gaan toepassen van EFT en kan hier samen oplossingen voor zoeken.

Programma-onderdelen:

- EFT techniek en werkwijze.
- EFT en drang naar een specifiek voedingsmiddel.
- Leren werken met de mindmap.
- Hoe kom ik achter het verlangen of de behoefte áchter het voedingsmiddel?
- EFT en het verlangen of de behoefte áchter het voedingsmiddel.
- EFT toepassen bij tegenwerkende overtuigingen.
- Valkuilen of drempels bij gaan toepassen van EFT en hoe los ik ze op?
- We gaan vooral ook veel doen en oefenen.
- (Als er tijd is aan het eind: logosynthese icm EFT om spanning in je lijf bijvoorbeeld na een spreekuur los te laten.)