

DZIEŃ 1

Wpływ diety na zdrowie – wprowadzenie do zagadnień zdrowego stylu życia:

Omówienie, dlaczego zdrowa dieta jest kluczowa dla długoterminowego zdrowia. Jak dieta wpływa na różne aspekty zdrowia, w tym energię, odporność, samopoczucie, samoocenę i profilaktykę chorób.

Ćwiczenia praktyczne oceniające aktualny stan żywienia i odżywienia podopiecznego

- wywiad zdrowotny (podstawowe profilaktyczne badania krwi – niezbędne dla każdego i ich podstawowa interpretacja, wyjaśnienie kiedy sam mogę zareagować, a kiedy odesłać i do jakiego specjalisty)
- wywiad żywieniowy (na podstawie kwestionariusza i dzienniczka żywieniowego) załączone formularze do wypełnienia – ćwiczenie praktyczne.
- analiza składu ciała za pomocą analizatora składu ciała– ocena stanu odżywienia – ćwiczenia praktyczne
- pomiary antropometryczne , wyliczanie podstawowych wskaźników (WHR) – ocena stanu odżywienia podopiecznego

Podstawowe zasady zdrowego odżywiania:

Omówienie Piramidy Żywieniowej, Talerzy Zdrowego Odżywiania oraz podstawowych makro i mikroskładników diecie.

Ćwiczenie praktyczne – opracowywanie i komponowanie zbilansowanych posiłków na podstawie Talerzy Zdrowego Odżywiania.

DZIEŃ 2

Przypomnienie wiedzy z poprzedniego dnia.

Planowanie posiłków i zdrowych zakupów.

- ćwiczenie na podstawie programu żywieniowego Kcalmar.

Ćwiczenia w czytaniu etykiet i analizowaniu składów produktów spożywczych i zawartych w nich składników odżywczych i antyodżywczych.

Edukacja na temat zdrowych nawyków żywieniowych, które można wdrożyć na co dzień.

- Ćwiczenia dot. zdrowych nawyków, tzw. „Nawykownik”

Wprowadzenie do superfoods

- właściwości zdrowotne i profilaktyczne superfoods
- przykłady jak włączyć je do codziennej diety

Podstawowa suplementacja.

DZIEŃ 3

Czym jest naturopatia.

- a) Wprowadzenie, definicja i zasady naturopatii. Omówienie holistycznego podejścia do zdrowia człowieka.
- b) . Medycyna alternatywna – przykłady i popularne metody naturalnych terapii.
Sauna dla zdrowia. Rodzaje saun. Korzyści zdrowotne.
Bezpieczeństwo, zasady bezpiecznego korzystania z sauny, przeciwwskazania i środki ostrożności.

Masaż i automasaż

- a) Omówienie różnych rodzajów masażu, wskazania oraz przeciwwskazania do ich wykonywania. Demonstracja różnych technik oraz ćwiczenia praktyczne.
- b) Automasaż: Sesja praktyczna nauki technik automasażu

Koncepcje terapeutyczne wywołujące mechanizmy samoleczenia organizmu

- a) Masaż tkanek głębokich. Powięź, ruch i obciążenia mechaniczne.
- b) Pinoterapia (pinopresura) zapoznanie z techniką oraz ćwiczenia
Aplikatory wielogłowe, czym są i jak działają na ludzki organizm.

Aromaterapia czyli terapia zapachami:

- a) Omówienie popularnych olejków eterycznych i ich korzyści zdrowotne
- b) Metody aplikacji.
- c) Warsztat z tworzenia olejków eterycznych.

DZIEŃ 4

Podstawy fitoterapii

- a) Początki stosowania ziół
- b) Ziołolecznictwo dla każdego, czyli zioła z naszego ogrodu i parapetu. Popularne zioła z pól i lasów.
Środki ostrożności, czyli co musimy wiedzieć podczas stosowania ziół. Przykłady kiedy zioła są niewskazane.

Przykłady niekonwencjonalnych terapii.

- a) Apiterapia. Omówienie metod, rodzaje i zalety preparatów pszczołach.
- b) Ozonoterapia. Działanie ozonu na tkanki. Zastosowanie terapii w różnych dziedzinach medycyny.
Terapia czerwiami i hirudoterapia. W czym pomoże larwa, a w czym pijawka lekarska.

Chińskie metody leczenia.

- a) Podstawowe założenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Teoria pięciu elementów, zegar energetyczny.
- b) Teoria meridianów. Kanały energetyczne a układ nerwowy.
Wybrane punkty, omówienie i zastosowanie praktyczne w akupresurze.
Akupunktura, wprowadzenie do zasad akupunktury jak działa i jakie ma korzyści. Prezentacja zabiegu.

Bańki Chińskie- terapia próżniowa.

a) Rodzaje i techniki stosowania baniek, korzyści zdrowotne.

b) Prezentacja metodyki terapii próżniowej

c) Podsumowanie zdobytej wiedzy i umiejętności . Dyskusja na temat wrażeń i odczuć po praktycznych sesjach.

DZIEŃ 5

Wyłonienie i uwspólnianie wartości, norm i zasad współpracy – początek procesu grupowego.
Każdy człowiek ma swój wewnętrzny system motywowania siebie i uczenia się.

Rozpoznawanie indywidualnych preferencji uczestników i budowanie elastyczności w komunikacji.

Wspierające założenia Neurolingwistycznego Programowania

Strukturalna praca z celem – określenie indywidualnych potrzeb i głównych motywacji.

Model myślenia systemów ożywionych, czyli jak myśli człowiek.

Poznanie podstawowego modelu budowania ludzkiego doświadczenia.

Doświadczenie pierwotne a doświadczenie wtórne.

Wiedza vs zrozumienie vs pragmatyka.

Zmiana submodalności audytywnych – techniki radzenia sobie z negatywnymi dialogami wewnętrznymi.

Rola dialogu wewnętrznego w budowaniu tak zwanej „pewności siebie”.

Wyłanianie, lokalizowanie i zmiana dialogów wewnętrznych.

Praca w parach, omówienie indywidualnych różnic i odkryć.

Strategie generowania nowych zachowań.

Wyłanianie kluczowych czynników stanowiących o różnicy w osiągniętych rezultatach.

Generator nowych zachowań – jako model wprowadzania zmian w życiu.

Wprowadzanie zmian w strategiach na poziomie zachowań, prowadzących do sukcesów. praktyczne w parach.

Linia czasu jako pierwszy element budujący podstawy osobowości.

Proces tworzenia i formowania podstaw osobowości na linii czasu.

Rola i kluczowe znaczenie czasu, jego postrzegania, kodowania i organizowania życiowych doświadczeń na linii czasu.

Rozpoznawanie indywidualnych wzorców, modeli i sposobów myślenia.

DZIEŃ 6

Rola przekonań w życiu zawodowym i osobistym – jako narzędzie do generowania nowych rezultatów i większych osiągnięć.

Budowanie świadomości jak kształtujemy nasz sposób myślenia na przestrzeni lat.

Jak ludzie tworzą wewnętrzne mapy i jaka jest różnica między percepcją, a rzeczywistością?

Poznanie strukturalnego modelu tworzenia przekonań.

Ćwiczenia praktyczne w grupach.

Wspierające przekonania i ich rola w nabywaniu i rozwoju wybranych umiejętności i zwiększania swoich możliwości w myśleniu i działaniu.

Rola i wpływ przekonań na rozwój umiejętności, osiąganie celów, budowania osobistej pewności i wiary.

Połączenie linii czasu i wspierających przekonań jako modelu do zwiększania skuteczności w realizowaniu celów.

Strategie kierowania uwagą – „rama celu” i „rama problemu”.

Techniki kierowania uwagą z szukania problemów i ograniczeń w świecie na tworzenie celów i rozwiązań.

Budowanie nawyku w płynnym przechodzeniu od problemu do celu.

Praktyczne ćwiczenia w parach.

Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia:

Na tym praktycznym warsztacie uczestnicy uzyskają:

1. Rozumienie mechanizmów, wielu modeli i procesów psychologicznych.
2. Świadomość wielorakich uwarunkowań i roli ludzkich emocji, potrzeb, przekonań, strategii i wartości.
3. Kreatywnego rozwiązywania konfliktów wewnętrznych i uwalniania się od ograniczeń.

Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia:

Na tym praktycznym warsztacie uczestnicy uzyskają:

Praktyczną instrukcję obsługi - zarówno siebie, jak i innych.

1. Rozwiniemy dostęp do wewnętrznych zasobów, aby zmaksymalizować nasze wrodzone umiejętności do jeszcze sprawniejszego realizowania celów.
2. Odkryjemy najlepsze indywidualne strategie sukcesu i przekonań, aby działać w biznesie i życiu osobistym, w sposób jeszcze bardziej skoncentrowany, zrównoważony i świadomy.
3. Poszerzymy nasze umiejętności uczenia się i nabywania nowych kompetencji.

DZIEŃ 7

Insulinooporność i cukrzyca typu 2:

- Epidemiologia,
- Patofizjologia,
- Proces leczenia oraz prewencja,
- Dieta interwencyjna w profilaktyce i leczeniu,
- Studium przypadku, pomiary poziomu glukozy we krwi kursantów.

Nadciśnienie tętnicze część:

- Epidemiologia,
- Patofizjologia,
- Proces leczenia oraz prewencja,
- Dieta interwencyjna w profilaktyce i leczeniu,
- Studium przypadku, pomiary poziomu glukozy we krwi kursantów.

Hipercholesterolemia część 1:

- Epidemiologia,
- Patofizjologia,

- Proces leczenia oraz prewencja,

Hipercholesterolemia część 2:

- Epidemiologia,
- Patofizjologia,
- Proces leczenia oraz prewencja,

Hipercholesterolemia część 3:

- Epidemiologia,
- Patofizjologia,
- Proces leczenia oraz prewencja

DZIEŃ 8

Hipercholesterolemia:

- Proces leczenia oraz prewencja,
- Dieta interwencyjna w profilaktyce i leczeniu,
- Studium przypadku, interpretacja indywidualna historycznych wyników badań krwi kursantów.

Otyłość i zespół metaboliczny:

- Epidemiologia,
- Patofizjologia,
- Proces leczenia oraz prewencja,
- Dieta interwencyjna w profilaktyce i leczeniu.
- Studium przypadku, interpretacja indywidualna pomiarów kursantów, uzyskanych z wcześniejszego modułu. Pomiar fałdomierzem

Zespół jelita nadwrażliwego:

- Epidemiologia,
- Patofizjologia,
- Proces leczenia oraz prewencja,
- Dieta interwencyjna w profilaktyce i leczeniu,
- Studium przypadku, diagnostyka prewencyjna kursantów z wykorzystaniem IV kryteriów rzymskich.

Zaburzenia odżywiania część 1:

- Epidemiologia,
- Patofizjologia,
- Proces leczenia oraz profilaktyka.
- Studium przypadku, diagnostyka prewencyjna kursantów z wykorzystaniem przesiewowych kwestionariuszy psychologicznych.

Zaburzenia odżywiania część 2:

- Epidemiologia,
- Patofizjologia,
- Proces leczenia oraz profilaktyka.

- Studium przypadku, diagnostyka prewencyjna kursantów z wykorzystaniem przesiewowych kwestionariuszy psychologicznych.

DZIEŃ 9

Połączenie emocji z ciałem i wprowadzenie do ruchu

- Rejestracja uczestników i wprowadzenie
- Przywitanie uczestników
- Krótkie omówienie programu kursu
- Cele i oczekiwania

Czym jest aktywność fizyczna dla organizmu?

- prawa i zasady fizjologii ciała
- ciało ludzkie jako maszyna adaptacyjna

Analiza emocji i ich wpływ na ciało

- Wprowadzenie do tematyki emocji i ciała
- Jak emocje wpływają na nasze ciało (teoria)
- Ćwiczenia praktyczne: jak rozpoznać emocje w ciele (ćwiczenia oddechowe, techniki uważności)

Aktywność fizyczna jako lek:

- aktywność fizyczna i wpływ na choroby neurodegeneracyjne
- aktywność fizyczna a wpływ na samopoczucie psychiczne i fizyczne

Ukryte emocje i ruch jako narzędzie przekształcania emocji

- Identyfikowanie ukrytego smutku, żalu i załamania w ciele (teoria)
- Techniki ruchowe na wprowadzanie nadziei, radości i komfortu

Ukryte emocje i ruch jako narzędzie przekształcania emocji, Jak czytać ciało?

- Identyfikowanie ukrytego smutku, żalu i załamania w ciele (teoria)
- Techniki ruchowe na wprowadzanie nadziei, radości i komfortu

Zdrowie psychiczne – wyzwanie XXI wieku

- Długotrwałe zmęczenie psychiczne
- Profilaktyka zaburzeń lękowych i depresyjnych

Integracja ciała i umysłu

- Ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciała
- Techniki na rozwijanie uważności poprzez ruch
- Sesja pytań i odpowiedzi

DZIEŃ 10

Przywitanie i przypomnienie programu dnia

- Krótkie podsumowanie dnia poprzedniego
- Omówienie planu na dzień drugi

Zaawansowane techniki mindfulness

- Wprowadzenie do zaawansowanych technik mindfulness (teoria)
- Praktyka: Ćwiczenia oddechowe i medytacyjne dla głębokiej uważności

Zrozumienie wypalenia zawodowego

Dlaczego się wypalamy – omówienie 5 głównych motywów wypalenia:

Nadmierna praca bez wystarczającego odpoczynku

Brak poczucia kontroli

Niewystarczająca nagroda lub uznanie za wykonaną pracę

Problemy interpersonalne w pracy

Niezgodność wartości

Ćwiczenie: Ocena gdzie jesteśmy a gdzie chcemy być

Każdy uczestnik ocenia swoje aktualne miejsce w życiu zawodowym i osobistym, a następnie definiuje, gdzie chciałby się znaleźć.

Mindfulness w ruchu

- Ćwiczenia na rozwijanie uważności poprzez ruch (teoria i praktyka)
- Wykorzystanie małego sprzętu w ćwiczeniach mindfulness (gumy oporowe, TRX)

Ćwiczenia na budowanie uważności w domu

- Praktyczne ćwiczenia do wykonywania w domu (demonstracja i praktyka)
- Tworzenie planu treningowego uwzględniającego mindfulness

Integracja nauczanych technik i zakończenie kursu

- Sesja praktyczna: integracja wszystkich nauczanych technik
- Omówienie doświadczeń uczestników
- Podsumowanie kursu i wręczenie certyfikatów
- Sesja pytań i odpowiedzi, zakończenie kursu