

KOGNITÍV VISELKEDESTERÁPIÁS TESTSÚLYCSÖKKENTŐ MÓDSZEREK

Tematika

Órarend 1. nap

1.	10:00	30	Az elhízás mai szemlélete	előadás	Kohlne Dr. Papp Ildikó
2.	10:30	60	Csoportdinamika, csoport vezetésének alapelvei	előadás	Antal-Uram Dóra
	11:30	15	Szünet		
3.	11:45	45	A kognitív viselkedésterápiás programunk bemutatása, felépítése – könyv bemutatása	előadás	Kohlne Dr. Papp Ildikó
4	12:30	45	Az előkészület szakasza: kiválasztás szempontjai, első interjú, 1-2 ülés átbeszélése, sajátélmény	gyakorlat	Kohlne Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
	13:15	45	Ebédészünet		
5.	14:00	90	Az előkészület szakasza: kiválasztás szempontjai, első interjú, 1-2 ülés átbeszélése, sajátélmény	gyakorlat	Kohlne Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
	15:30	15	Szünet		
6.	15:45	90	A cselekvés szakasza I.: viselkedésbeli készségek, zárás, kérdések, házfeladat	gyakorlat	Kohlne Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra

Órarend 2. nap

1.	09:00	45	Házfeladatok átbeszélése, saját élmény	gyakorlat	Kohlne Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
2.	09:45	45	Cselekvés szakasza II.	gyakorlat	Kohlne Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
	10:30	15	szünet		
3.	10:45	90	Cselekvés szakasza III.	gyakorlat	Kohlne Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
	12:15	45	Ebédészünet		
4.	13:00	90	Cselekvés szakasza IV.	gyakorlat	Kohlne Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
	14:30	15	szünet		
5.	14:45	45	Fenntartás szakasza ismétlések, lemorzsolódás kezelése, fenntartási terv	gyakorlat	Kohlne Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra
6.	15:30	45	Zárás, felmerülő kérdések tisztázása	gyakorlat	Kohlne Dr. Papp Ildikó és Antal-Uram Dóra