



Életmód-tanácsadás és terápia képzés tananyaga

I.

Az életmód-tanácsadás általános kérdései, az életmód-tanácsadó és terapeuta kompetencia határai

Az életmód-tanácsadás általános kérdései, jogszabályi környezet, a terapeuta munkája során előforduló alap- és speciális feladatok, legfontosabb feladatcsoportok, működési területei. Az anamnézis készítésének elvei, a terápiás terv készítésének lépései. A kompetencia határok. Az életmód-tanácsadó lehetőségei és feladatai a prevencióban.

II.

Az egészségnevelés, egészségmegőrzés legfontosabb kérdései.

Az egészségnevelés, egészségmegőrzés és a környezetvédelem legfontosabb kérdései. Az életmód-tanácsadó és terapeuta szerepe az egészségnevelés egészségmegőrzés területén. Az életmód-tanácsadó és terapeuta személyisége.

III.

A legfontosabb problémahelyzetek, amelyekkel az életmód-tanácsadó és terapeuta találkozhat.

A legfontosabb probléma helyzetek, melyekkel az életmód-tanácsadó és terapeuta munkája során találkozhat, megoldási stratégiák.

IV.

Az egészséges életmód elemei

Méregtelenítés, reformétrend, fitoterápia, elemterápiák, mozgásgyakorlatok, pihenés, jóga, lelki gyakorlatok, személyiségfejlesztés. Akupresszúra, Légzésterápiák, Mozgás és masszázsterápiák ismerete, bioenergetika

V.

Táplálkozási alapismeretek ,

Vitaminok, ásványok, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, enzimek, stb. szerepe, a reformkonyha



VI.

A személyiség, a személyiség leírásának fontosabb eleméletei. I.

A személyiség, a személyiség leírásának fontosabb eleméletei. Személyiségelmélettel foglalkozó iskolák.

VII.

A személyiség, a személyiség leírásának fontosabb eleméletei. II.

A személyiség jellemző vonásai és az egyes kórképek lehetséges megjelenésének összefüggései.

VIII.

A stressz-személyiség-egészség

A stressz-személyiség-egészség összefüggései. Az elhárító mechanizmusok jellemzői, a stressz jelentőségével, az eustressz és distressz élettani folyamatai, a megküzdési készségek. A felnőtt kori tanulás nehézségei

IX.

A verbális és non-verbális kommunikáció jellemzői

X.

A csoport I.

A csoport kialakulásának fázisai. Módszerek, amelyekkel a csoport szervezete leírható. A csoportban történő társas hatások pszichológiai jellemzői. Csoportdinamikai játékok.

XI.

A csoport II.

A csoport, a csoportban történő társas hatások pszichológiai jellemzői, a csoportdinamikai jelenségek kezelési módja. Az ön- és társismereti csoport jellemzői, csoportvezetési ismeretek A „bölcességforum” vezetésének szabályai



XII.

Az anamnézis és a kezelési terv

A célzott beszélgetés, meghallgatás, az anamnézis és a kezelési terv készítés szabályai

XIII.

Az életkori sajátosságoknak megfelelő terápia jellemzői

*Az életkori és szociológia körülmények figyelembevételével történő terápia jellemzői
Csecsemőkor, kisgyermekkor, kamaszkor, felnőttkor, változókor, időskor*

XIV.

Szekunder prevenció lehetőségei az egyes kórképek esetében

*Szekunder prevenció lehetőségei az egyes kórképek esetében,
A komplex kezelési terv készítésének módja,
Adott beteg tünet-együttese és funkciózavara értékelésének módja, az életmód-tanácsadás és
terápia összeállításának lehetőségei*

XV.

Az életmód tábor szervezése, vezetésének kapcsolatos ismeretei

XVI.

Ismétlés, házi vizsga