

Post-HBO Opleiding

# Ervaringsdeskundig Eetstoorniscoach



- Effectieve LEVEN-methode
- Compleet behandelplan: 3 maanden programma
- Aansluiting bij netwerk
- Opbouw bloeiende praktijk

Combineer jouw overwinning van een eetstoornis met je vakkennis en passie om zoveel mogelijk mensen te helpen zichzelf te bevrijden van hun eetstoornis. En bouw daarmee een bloeiende praktijk waarin je jezelf als mens en coach/therapeut volledig kunt ontwikkelen. Samen met cliënten en collega's.

”

Waarom moeilijk doen  
als het samen kan?

- Loesje

## COLLEGA'S GEZOCHT

Ik ben te druk. De afgelopen jaren is mijn praktijk *Vrij van Eetstoornis* zo gegroeid dat ik wachtlijsten heb. En dat is nou *nét* wat ik niet wilde. Want als je eindelijk de moed hebt gevonden om hulp te zoeken voor je eetstoornis, dan wil je zo snel mogelijk aan de slag.

Natuurlijk verwijs ik mensen door naar andere coaches en therapeuten, maar veel mensen willen toch graag aan de slag met mijn LEVEN-methode en drie-maanden-programma.

Daarom ga ik vanaf 2019 mensen opleiden om met deze methodes te kunnen werken en tegelijkertijd een succesvolle praktijk op te bouwen. Zodat we met elkaar veel meer mensen met eetstoornissen kunnen helpen om zichzelf te bevrijden.

Doe je mee? Ik verheug me erop om te gaan samenwerken.

*Charlie*

## POST-HBO OPLEIDING ERVARINGSDESKUNDIG EETSTOORNISCOACH

- Wil je mensen met een eetstoornis helpen om zich definitief hiervan te bevrijden?
- Ben je op zoek naar een effectief en intensief programma dat werkt?
- Wil je een bloeiende praktijk en samenwerken met andere eetstoorniscoaches en -therapeuten?

Maar merk je dat het in de praktijk allemaal niet zo vanzelfsprekend loopt. Misschien door niet weten hoe je je praktijk van de grond moet trekken, onzekerheid over wat je te bieden hebt, twijfel over methodes en technieken, te weinig klanten, veel alleen moeten doen, nog niet altijd een bevredigend resultaat of onvoldoende inkomsten? Of een mix van factoren?

**Herken je dit, dan is de Post-HBO opleiding Ervaringsdeskundig Eetstoorniscoach waarschijnlijk iets voor jou.**

## WAT LEVERT DEELNAME AAN DEZE OPLEIDING JE OP?

### 1. Een compleet intensief behandelplan dat je direct kunt toepassen

- Een **breed scala aan intensieve methoden en technieken\*** waardoor de mensen die je begeleidt sneller vanuit innerlijke kracht en motivatie de omslag maken.
- Gebruik van de **LEVEN-methode** uit mijn boek *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia*.
- Gebruik van het **drie-maanden-programma** *Vrij Leven & Eten* waarin alle facetten aan bod komen die de basis vormen voor herstel.
- **Het draaiboek en alle formats, hand-outs, modellen, technieken en huiswerkopdrachten** die horen bij het drie-maanden-programma.
- **Aanvullende maatwerkmodules** die je naar behoefte kunt integreren in of toevoegen aan het drie-maanden-programma.

\*De methodes en technieken die in de opleiding gebruikt worden zijn gebaseerd op *best practices* uit verschillende therapie-, coachings- en trainingsmethodes. De basis is NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren),. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van o.a. ACT (Acceptance and Committance Therapy), CGT (Cognitieve Gedragstherapie), CFT (Compassion Focussed Therapy), MSP (Mental Space Psychology), mindfulness, PRI (Past Reality Integration), Sociaal Panorama, RET (Rationeel Emotieve Therapie), vergevingsmodel, Voice Dialogue.

### 2. Hulp bij de opbouw van een bloeiende praktijk

- Alle bouwstenen, succesfactoren, tips en formats voor een goedlopende praktijk.
- Handige en tijdbesparende professionele tools voor je praktijk.
- Weten hoe je tevreden klanten krijgt.
- Zorgen dat je zelf ook in balans blijft en jezelf kunt blijven ontwikkelen.

### 3. Aansluiting bij een netwerk van eetstoornis coaches/therapeuten

- Een **samenwerkingsverband** van zelfstandig eetstoorniscoaches/therapeuten.
- **4 Intervisiedagen** per jaar waarin je met en van collega's kunt leren.
- **Bijscholing** met aanvullende methodes en technieken op de intervisiedagen.
- Vrij gebruik van formats en hand-outs ontwikkeld door *Vrij van Eetstoornis*.
- Samen **optimaliseren en ontwikkelen** van effectieve methodes voor het behandelen van eetstoornissen.
- Een jaarlijks **supervisie**gesprek over waar je in je praktijk tegenaan loopt.
- Vermelding van jouw praktijk als samenwerkingspartner op [vrijvaneetstoornis.nl](http://vrijvaneetstoornis.nl).
- Naar behoefte **back-up** van elkaars praktijk tijdens ziekte of vakantie.
- **Korting** op de inkoop van mijn boek, dat je in je praktijk kunt gebruiken en verkopen.
- Na de opleiding kun je je **aansluiten** voor € 50 per maand, exclusief btw.

### VOOR WIE?

Deze opleiding is speciaal bedoeld voor mensen die zelf hebben ervaren hoe een eetstoornis je gevangen kan houden. En die als coach/therapeut met compassie en betrokkenheid andere mensen professioneel en effectief willen helpen om zich te bevrijden van hun eetstoornis en/of een dwangmatige relatie met eten, gewicht of sporten.

#### Wanneer kun je meedoen?

- Je bent al **coach/therapeut** of wilt dit worden.
- Je hebt minimaal een **afgeronde opleiding NLP practitioner** en een relevante vooropleiding.
- Je bent **ervaringsdeskundig én minimaal twee jaar geheel van je eetstoornis af**: je kunt ook in ingewikkelde tijden op een constructieve manier voor jezelf zorgen.
- Je beschikt over **zelf reflecterend vermogen** en wilt **jezelf persoonlijk en professioneel verder ontwikkelen** als therapeut/coach op het gebied van eetstoornissen.

## HET DRIE-MAANDEN-PROGRAMMA – VRIJ LEVEN & ETEN



Dit programma is speciaal voor mannen en vrouwen die helemaal klaar zijn met hun eetstoornis en/of een dwangmatige relatie met eten, gewicht of sporten. En toe zijn aan een rigoureuze verandering in hun leven. Mensen die zich NU willen bevrijden en daar ook drie maanden lang intensief mee aan de slag kunnen en willen gaan.

In het programma komen alle facetten aan bod die de basis vormen voor herstel. Het programma bestaat uit 7 individuele coachsessies van 1,5 uur aangevuld met inzicht gevende en diepgravende huiswerkopdrachten om tussen de sessies in mee aan de slag te gaan. En e-mail coaching tussen de sessies in. Meer informatie vind je op [vrijvaneetstoornis.nl/coaching](http://vrijvaneetstoornis.nl/coaching).

## OVER DE LEVEN-METHODE



Er zijn allerlei boeken en therapieën voorhanden over eetstoornissen. Toch miste ik daar wat in. Het motiveerde mij om de LEVEN-methode te ontwikkelen. In de praktijk werkte ik daar al mee.

Bij het ontwikkelen van de LEVEN-methode waren drie uitgangspunten belangrijk: de methode moest **effectief** zijn, gebruik maken van de **eigen kracht** van de cliënt én de **werkelijke oorzaak** aanpakken. De spil van de LEVEN-methode is Vrij Kiezen. De vaardigheid te kunnen kiezen voor vrijheid en wat je werkelijk wilt. Zonder spijt of schaamte achteraf. Kiezen voor je doel in plaats van de gewoontes uit je verleden.

### De effecten van de LEVEN-methode

- Je weet hoe je de knop kunt omzetten naar herstel: jouw persoonlijke sleutel tot vrijheid.
- Het helpt je obsessie voor eten en gewicht om te zetten in een gezonde relatie.
- Je dromen en doelen worden helder en haalbaar en je weet hoe je ze kunt bereiken.
- Helpt je onderliggende problemen op te lossen.
- Zorgt dat je vrij kunt leven en kunt genieten van wie je werkelijk bent.

## PRAKTISCH

- **Locatie:** fijne lichte ruimte op loopafstand van Utrecht CS en parkeergarages.
- **Data 2019** (7 vrijdagen): opleiding start tweede of derde kwartaal 2019, afhankelijk van inschrijvingen en in overleg met deelnemers.
- **Tijden en catering:** 9.00 tot 17.00, met een gezamenlijke lunch, fruit, koffie, thee en water.
- **Investering:** telefonische intake, 7 opleidingsdagen plus leestijd en tijd in je dagelijkse praktijk om te experimenteren, reflecteren en voor te bereiden. Investering € 1.695 exclusief btw. Betaling in vijf maandelijks termijnen is mogelijk. Bedrag is inclusief begeleiding, zaalhuur, lunch en studiemateriaal. Je schaft zelf het boek *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia* aan zodat je het al voor de opleiding kunt lezen.
- **Voor wie:** maximaal 12 coaches/therapeuten.

## THEMA'S

In de opleiding komen o.a. de volgende thema's aan de orde:

- **Een goed begin is het halve werk:** hoe wakker je de intrinsieke motivatie tot verandering aan?
- **De hefboom naar vrijheid** voor je cliënt en een bloeiende praktijk voor jezelf.
- **Reparatie- en veranderwerk:** vul je rugzak met diep rakende en inzicht gevende methodes.
- **Bouwstenen voor een goedlopende praktijk.**
- **Naar een gezonde leefstijl:** van destructief naar constructief gedrag.
- **Verbetering en groei** van zelfbeeld, zelfvertrouwen en jezelf blijven in contact met anderen.
- Van weerstand of hulpeloosheid **naar vrijheid en zelfstandigheid** inclusief afronden en afhechten.

## MEER INFORMATIE & AANMELDEN

Heb je interesse of wil je meer informatie, neem dan contact met mij op:

Charlie Paludanus, 06 - 282 11 718, [charlie@vrijvaneetstoornis.nl](mailto:charlie@vrijvaneetstoornis.nl)

## DE OPLEIDING ERVARINGSDEKUNDIG EETSTOORNIS COACH WORDT GEGEVEN DOOR CHARLIE PALUDANUS

Charlie Paludanus is trainer, coach, spreekster en (ervarings)deskundige op het gebied van eetbuien en boulimia. Zij ontwikkelde de LEVEN-methode en schreef het boek *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia*. Ze staat bekend om haar verfrissende, positieve aanpak van eetstoornissen. Met de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van eten en gewicht. En een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en het verandervermogen van de mens.

Ook weet Charlie als geen ander hoe je als ondernemer je praktijk kunt opbouwen. Hierbij maakt ze gebruik van haar kennis en ervaring als marketeer en (project)manager in het bedrijfsleven.



### MEER INFORMATIE & AANMELDEN

Heb je interesse of wil je meer informatie, neem dan contact met mij op:

Charlie Paludanus  
06 - 282 11 718  
[charlie@vrijvaneetstoornis.nl](mailto:charlie@vrijvaneetstoornis.nl)



**vrij van eetstoornis**

*Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia*

[www.vrijvaneetstoornis.nl](http://www.vrijvaneetstoornis.nl)  
Vleutenseweg 131 - 3532 HB Utrecht