

אגוז קורסים

בית הספר ללימודי המשך בתזונה

כלים לריפוי יחסים עם אוכל, אכילה וגוף

אפריל 2025

רכזת הקורס: גלי קיכלר

- הקורס יתקיים בימי שני בין השעות 09:00-12:15
- 7 מפגשים בתאריכים: 21\4, 28\4, 5\5, 12\5, 19\5 (פרונטלי), 26\5, 16\6
- הקורס יועבר במתכונת מקוונת, בפלטפורמת ה-zoom, למעט מפגש אחד פרונטלי בתאריך 19\5.
- המפגש הפרונטלי יתקיים בין השעות 9:00-14:00
- ישנה הגבלה על כמות המשתתפים בקורס.
- קיימת חובת נוכחות לאורך הקורס, עם מצלמות פתוחות.
- סה"כ 30 שעות אקדמיות.
- ייתכנו שינויים.

מרצה: גלי קיכלר - דיאטנית קלינית, טיפול בהתנהגויות אכילה ודימוי גוף, מנחת קבוצות באמצעות אמנות ותנועה, מדריכת סופריז'ן לדיאטנים

מרצה אורחת: מעיין קרת - מנהלת המרכז לדימוי גוף חיובי, מנחת סדנאות ויוצרת קלפי מראות

מפגש 1: 21\4\25

שעה	מרצה	נושאים
09:00-10:30	גלי קיכלר	אכילה רגשית- הצגת תאוריות שונות, בחינת מערכת היחסים עם האוכל כשער להתבוננות במערכות יחסים אחרות שלנו.
10:30-10:45		הפסקה
10:45-12:15		סדנת אכילה מודעת כשער למערכות יחסים אחרות

מפגש 2: 28\4\25

שעה	מרצה	נושאים
09:00-10:30	גלי קיכלר	מייקל איגן ותרגול "למה את באמת רעבה?"
10:30-10:45		הפסקה

שעה	מרצה	נושאים
10:45-12:15		מודל אפר"ת משודרג לטיפול באכילה רגשית, גישות נוספות ודיון בתאורי מקרה

מפגש 3: 5/5/25

שעה	מרצה	נושאים
09:00-10:30	גלי קיכלר	מהו דימוי גוף? ממה מושפע? וכיצד משפיע על התנהגויות האכילה שלנו ועל מימוש עצמי?
10:30-10:45		הפסקה
10:45-12:15		העברה בינדורית של דימוי גוף ודיון ותאורי מקרה

מפגש 4: 12/5/25

שעה	מרצה	נושאים
09:00-10:30	גלי קיכלר	המשך דימוי גוף – מיתוס היופי, שמנופוביה, Fat talk
10:30-10:45		הפסקה
10:45-12:15	מעין קרת	מבעד למראה – הרצאת אורחת

מפגש 5: 19/5/25 - מפגש פרונטלי

שעה	מרצה	נושאים
09:00-11:00	גלי קיכלר	סדנה חווייתית באמצעות תנועה, שיתוף ושיח על מערכת היחסים עם הגוף, דימוי גוף והעברה בינדורית
11:00-11:30		הפסקה
11:30-13:00		סדנת עבודה עם משקל בקליניקה
13:00-13:15		הפסקה
13:15-14:00		תיאורי מקרה וסכום

מפגש 6: 26/5/25

שעה	מרצה	נושאים
09:00-10:30	גלי קיכלר	כלים לטיפול וחזוק דימוי גוף חיובי
10:30-10:45		הפסקה
10:45-12:15		סדנת סטיילינג תרפי ככלי לחיזוק דימוי גוף

מפגש 7: 16\6\25

שעה	מרצה	נושאים
09:00-10:30	גלי קיבלר	סימולציות תקשורת עם שחקנית על מקרים חיים
10:30-10:45		הפסקה
10:45-12:15		סימולציות וסיכום הקורס