

תוכנית לימודים חדשה במכללת רידמן: הכשרת מאמני בריאות

רידמן. מפתחת ומנהלת התוכנית "אימון לבריאות" היא ד"ר לוסי סלע (Ph.D.), מהנדרסת מזון, מרצה ומטפלת בנטרופתיה, רפואה סינית והומאופתיה קלאסית. "את הרצינות העומד בבסיס התוכנית היטיב לבטא היפוקרטס כבר לפני אלפי שנים: 'טוב לראו לחולה שיהיה בריא, אבל טוב יותר לראו לבריא שלא יהיה חולה', מסבירה ד"ר לוסי סלע. "משפט זה טומן בחובו את מהות הבריאות המונעת - עדיף לשמור על הבריאות מאשר לטפל בדיעבר בחולים. וההרכה במסעם לשינוי אורחות חייםם ולהקנות כלים מעשיים להשגת בריאות מיטבית באמצעים טבעיים בלבד - למשתתפים וללקוחותיהם".

במסגרת התוכנית להכשרת מאמני בריאות יילמדו נושאים מגוונים, ביניהם: תורת המזון הטבעי, מבוא לתזונה נכונה, אנטומיה ופיזיולוגיה, שיטות בתזונה, ירידה במשקל בשיטות טבעיות, שיטות התזונה השונות, סדנת בישול מעשית, הרגלי צריכה וגמילה מהתמכרויות, גוף-נפש - ניהול מתחים, שיטות להפגת מתחים כגון EFT וכלים חשובים נוספים - מיינרפולנס/מודעות קשובה - אימון תשומת הלב כדי להגביר את יכולת ההכלה, להקטין תגובתיות ולשפר יכולת הקשב. השיטה הנלמדת בקורס ייחודי זה היא MBSR Mindfulness Based Stress Reduction. הקורס מתנהל במתכונת שיעור עיוני ותרגול בסדנה התנסותית.

שיטה מעשית נוספת היא תכנות המוח - שיטה שנועדה לעבודה על התת מודע להשגת שיפור מערכות יחסים, שיפור הבריאות, שחרור עמדות שליליות והיפטרות מהרגלים גרועים והתמכרויות. קורס זה מבוסס על מדיטציה פעילה והכלי הנרכש הינו מעשי לחלוטין.

אורחות חיים - למידה לעומק של כל הפרמטרים החיוניים לבריאות מיטבית כגון מתח, שמש, רעלים ושיטות רטוקסיפיקציה, תנועה ופעילות גופנית, הרגלי אכילה, שיטות הוליסטיות לירידה במשקל, שינה ועוד. לכל נושא בקורס זה ניתנים הבסיס התאורטי והכלים המעשיים להשגתו. במהלך השנה השנייה יילמדו בקורס זה מיומנויות אינטגרטיביות לאימון. מטרת קורס זה הינה הקניית כלים מעשיים ללקוח להגשמת המטרות השונות בהשגת הבריאות.

הקורס כולל גם היכרות עם מיומנויות מגישת ה-NLP. קורס בסיסי באנטומיה ופיזיולוגיה - יסודות שכל העוסק בבריאות חייב בהכשרתם.

בוגרי התוכנית יוכלו לעסוק בייעוץ ובהכוונה לקהלים שונים בנושאי בריאות טבעית דרך תזונה, תנועה ואיזון גוף נפש.

אימון לבריאות.

מכללת רידמן לרפואה משלימה ואינטגרטיבית

www.reidman.co.il

טלפון: 22-09-1800

מכללת רידמן פותחת מסלול לימודים חדש - הכשרת מאמני בריאות (wellness coach). מדובר בתוכנית לימודים מקיפה של שנתיים, בסיומה מקבלים הבוגרים תעודת מאמן בריאות מטעם המכללה. לדברי ד"ר לוסי סלע, מפתחת ומנהלת התוכנית "אימון לבריאות": "מטרת התוכנית היא להקנות למשתתפיה כלים מעשיים להשגת בריאות מיטבית באמצעים טבעיים בלבד - להם וללקוחותיהם".

אנו חיים בעידן בו יותר ויותר אנשים מודעים לחשיבות שבניהול אורח חיים בריא, אולם לרבים אין את הידע והכלים כיצד לעשות זאת. מסלול הלימודים החדש שנפתח במכללת רידמן, הכשרת מאמני בריאות (Wellness Coach), נותן מענה לביקוש הגובר בקרב אנשי מקצוע בתחום הייעוץ, הליווי וההכוונה באימוץ אורח חיים בריא. התוכנית, שהנה המקיפה והמעמיקה ביותר בארץ, מיועדת למאמנים ומטפלים כגון מאמני כושר, מדריכי פילאטיס, מדריכי יוגה, מטפלים בשיטות מגע וברפואה משלימה ולכל מי שמעוניין בשינוי אורחות החיים.

תוכנית הלימודים מעניקה כלים מעשיים להשגת בריאות מיטבית באמצעים טבעיים בלבד, לצד כלים לשינוי הרגלים, העלאת מוטיבציה ואימוץ אורח חיים בריא. תוכנית הלימודים היא דו שנתי, כוללת 724 שעות לימוד, ובסיומם מקבלים הבוגרים תעודת מאמן לבריאות מטעם מכללת

