

Beslenme Psikolojisi Eğitimi

Beslenme Psikolojisi Nedir?

Beslenme psikolojisi; bireyin yemekle kurduğu ilişkiyi biyolojik, psikolojik, gelişimsel ve sosyal boyutlarıyla inceleyen disiplinlerarası bir alandır.

Yeme davranışı yalnızca açlık ve tokluk mekanizmalarıyla şekillenmez. Anne karnından başlayarak erken bakım deneyimleri, bağlanma ilişkileri, sinir sistemi gelişimi, duygular, öğrenmeler, yaşam olayları ve çevresel faktörler yemekle kurduğumuz ilişkinin temelini oluşturur.

Beslenme psikolojisi; bireyin ne yediğinden çok, neden yediğini, nasıl yediğini ve yemekle nasıl bir ilişki kurduğunu anlamaya çalışır.

Bu alan; beslenme örüntüleri, duygusal yeme, tıknırcasına yeme, yeme bozuklukları, beden algısı, diyet döngüleri, öz şefkat, stres ve sinir sistemi düzenlenmesi gibi konuları bütüncül bir bakış açısıyla ele alır.

Beslenme psikolojisinin temel amacı; bireyin yemekle, bedeniyle ve kendisiyle daha güvenli, esnek ve sürdürülebilir bir ilişki geliştirmesine katkı sağlamaktır.



Eğitim Misyon ve Vizyonumuz

MİSYONUMUZ:

Beslenme psikolojisi alanında çalışan ve çalışmak isteyen ruh sağlığı profesyonelleri (psikolog, psikolojik danışman, psikiyatr), diyetisyenler,ergoterapistler ve alan öğrencilerine; yeme davranışını yalnızca besinler üzerinden değil, insan gelişimi, bağlanma, sinir sistemi, duygular ve yaşam deneyimleri çerçevesinde değerlendirebilecekleri bilimsel ve bütüncül bir bakış açısı kazandırmak.

Beslenme psikolojisini etik, kanıta dayalı ve disiplinlerarası bir yaklaşımla yaygınlaştırmak; bireyin yemekle, bedeniyle ve kendisiyle kurduğu ilişkiyi anlamaya yönelik nitelikli mesleki eğitimler sunmak.

VİZYONUMUZ:

Beslenme psikolojisinin Türkiye’de bilimsel temeller üzerine inşa edilmiş, etik ilkelerle yürütülen ve farklı disiplinler tarafından ortak bir dil ile ele alınan bir çalışma alanı haline gelmesine katkı sağlamak.

Yeme davranışının anne karnından başlayarak yaşam boyu gelişen bir süreç olduğunu görünür kılan, alanda standartların oluşmasına öncülük eden, eğitim, araştırma ve uygulama alanlarında referans kabul edilen bir yapı olmak.

Gülçin SANLI Kimdir?



Uzm. Klinik Psikolog Gülçin Sanlı, 2016 yılında Aydın Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olmuş, yüksek lisans eğitimini ise 2019 yılında Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı'nda tamamlamıştır.

Meslek hayatının ilk yıllarında İnsan Sağlığı ve Eğitim Vakfı bünyesinde faaliyet gösteren Limon Ağacı Çocuk Danışma Merkezi'nde yaklaşık dört yıl görev almıştır. Bu süreçte çocuklarla gelişimsel değerlendirme çalışmaları yürütmüş, gelişim taramaları, zeka testleri ve terapötik uygulamalar gerçekleştirmiştir.

2019 yılında kendi mesleki oluşumu olan Aykuşağı Enstitüsü'nü kurmuş, bu yapı daha sonra Freya Psikoloji adıyla çalışmalarına devam etmiştir. 2019 yılından bu yana psikologlar, psikolojik danışmanlar, diyetisyenler ve alan öğrencilerine yönelik eğitimler, süpervizyonlar ve mesleki gelişim programları yürütmektedir.

Çalışmalarının önemli bir bölümünü beslenme psikolojisi alanına ayıran Sanlı, bu alanda nörobilim, somatik psikoloji, sinir sistemi regülasyonu, duygu düzenleme ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Geliştirdiği eğitimlerde ve mesleki çalışmalarında beslenme davranışını yalnızca biyolojik bir süreç olarak değil; sinir sistemi, duygular, bağlanma ilişkileri ve yaşam deneyimleri ile birlikte ele alan bütüncül bir yaklaşım benimsemektedir.

İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nden Psikodrama Eğitimi ve Gesellschaft für Neuropsychologie (GNP) klinik nöropsikoloji eğitimleri ile klinik bakışını güçlendirmiştir.

Perinatal ve erken dönem gelişim alanında da uzmanlaşan Sanlı, İstanbul Doğum Akademisi'nden Doğuma Hazırlık Eğitimci, Doula Eğitimi ve Doğum Psikolojisi eğitimlerini tamamlamıştır. Ayrıca International Society for Pre and Perinatal Psychology and Medicine (ISPPM) kapsamında prenatal ve perinatal psikoloji alanında eğitimler almıştır.

Çalışmalarını yetişkin ruh sağlığı, beslenme psikolojisi, prenatal-perinatal psikoloji, ebeveynlik ve erken çocukluk gelişimi alanlarında sürdürmekte; eğitim, danışmanlık ve bilimsel içerik üretimi yoluyla alana katkı sunmaya devam etmektedir.

Eğitimin İçeriği

Beslenme Psikolojisi Eğitimi, teorik bilgi ve uygulamalı çalışmaların birlikte yürütüldüğü bütüncül bir eğitim programıdır.

Eğitimin temel amacı, katılımcıların öncelikle kendi beslenme örüntülerini fark etmelerini ve yeme davranışlarını psikolojik açıdan değerlendirebilmelerini sağlamaktır.

Program boyunca teorik bilgiler vaka örnekleri, uygulamalar ve psikodramatik tekniklerle desteklenmektedir.

Eğitimin Kapsamı

Temel Modül; Beslenme Psikolojisine Giriş ve Patoloji Modülü

- * *Beslenme psikolojisinin temel kavramları*
- * *Anne rahminden itibaren gelişen beslenme örüntüleri*
- * *Anne karnı deneyimleri ve beslenme ilişkisi*
- * *Doğum şekillerinin beslenme üzerine etkisi*
- * *Doğum sonrası temel bakımın beslenme üzerine etkisi*
- * *Emme davranışı ve beslenme psikolojisi ilişkisi*
- * *Erken çocukluk dönemi ve beslenme psikolojisi ilişkisi*
- * *Ebeveyn tutumları ve beslenme ilişkisi*
- * *Duygu-besin uyumu*
- * *”Yememeyi” anlamak*
- * *”Kilo alamamayı” anlamak*
- * *Yeme tutumları ve beslenme psikolojisi ilişkisi*
- * *Yaşam boyu yeme davranışının gelişimi*
- * *Ruh sağlığı koruyucusu olarak beslenme*
- * *Nörobilim ve beslenme*
- * *Yeme bağımlılığı*
- * *Yeme bağımlılığının nörolojisi*
- * *Duygusal yeme davranışları*
- * *Yeme bozukluklarının psikolojik değerlendirilmesi*
- * *Beden algısının değerlendirilmesi*
- * *Beden algısına şefkatli bakış*
- * *Tedavi yaklaşımları*

** Besin, beden ve benlik ilişkisi*

Bebek ve Çocuklarda Beslenme Psikolojisi (Modül-2)

- * Prenatal dönem ve beslenme psikolojisi*
- * Bebeklik döneminde beslenme ilişkisinin oluşumu*
- * Bağlanma ve beslenme ilişkisi*
- * Çocukluk döneminde yeme davranışları*
- * Seçici yeme ve beslenme psikolojisi ilişkisi*
- * Doku ve duyu hassasiyeti ve beslenme psikolojisi*
- * Beslenme problemlerinin psikolojik değerlendirilmesi*
- * Çocuk ve aile ile çalışma prensipleri*

Dokular ve Duyularla Beslenme (Modül-3)

- * Duyusal gelişim ve beslenme*
- * Dokuların yeme davranışındaki rolü*
- * Sezgisel yemede dokuların ve duyuların rolü*
- * Beden farkındalığı gelişimi ve dokular*
- * Farkındalıkla yeme ve dokular*
- * Duyusal hassasiyetler*
- * Doku reddi ve seçici yeme*
- * Duyusal temelli müdahale yaklaşımları*
- * Uygulama örnekleri*

Uygulama Modülü (Modül-4)

- * Beslenme psikolojisinin seans ortamında uygulanması*
- * Vaka formülasyonu*

***Roleplay**

*** Danışan değerlendirme süreçleri**

*** Görüşme teknikleri**

*** Müdahale planlama**

*** Vaka örnekleri üzerinden uygulamalar**

***Bu eğitimde uzmanlar kendi alanlarına göre gruplandırılacaktır.**

Online Eğitim Planı

Temel Sinir Sistemi Bilimi

Sinir sisteminin temel işleyişi, nörofizyolojik mekanizmalar, stres yanıtı ve davranış üzerindeki etkileri.

Sinir sistemini klinik uygulamalar açısından değerlendirme, regülasyon süreçleri ve güvenli ilişki kurmanın biyolojik temelleri.

Polivagal Teori

Polivagal Teori'nin bilimsel temelleri, otonom sinir sistemi, güven, bağlantı, savunma tepkileri ve beslenme davranışlarıyla ilişkisi.

Travma ve Travma Psikolojisi

Travmanın beden, zihin ve davranış üzerindeki etkileri; gelişimsel ve yaşam boyu travmaların değerlendirilmesi.

Travmatik yaşantıların sinir sistemi üzerindeki etkileri, regülasyon güçlükleri ve iyileşme süreçlerinin nörobiyolojisi.

Afet Durumları ve Sinir Sistemi

Afet, kriz ve toplumsal travmaların sinir sistemi üzerindeki etkileri; güvenlik, dayanıklılık ve psikolojik ilk yardım perspektifi.

Afet Durumlarında Beslenme

Afet ve kriz dönemlerinde beslenme davranışlarının sinir sistemiyle ilişkisi; iştah değişiklikleri, duysal ihtiyaçlar ve psikososyal destek.

Vaka Sunumları

Gerçek klinik vakalar üzerinden değerlendirme, multidisipliner bakış açısı ve uygulama örnekleri.

Grup Süpervizyonu

Katılımcı vakalarının etik ilkeler çerçevesinde birlikte değerlendirilmesi, klinik becerilerin geliştirilmesi ve mesleki süpervizyon desteği.

Sınav ve Süpervizyon Süreci

- *Süpervizyona katılım ve vaka paylaşımı zorunludur.
- *Saatini tamamlamayan ve vaka sunumu yapmayan üyeler sınava katılım sağlayamayacaktır.
- *Süpervizyon dosyası bireysel olarak iletilecektir. Geri bildirimler bireysel olacaktır.
- *Süpervizyon sunumu ise grup ortamında gerçekleştirilecektir.
- *Tüm modüller tamamlandıktan sonra yazılı sınav yapılacaktır.
- *Katılımcılara kurumumuz tarafından onam formu, demografik bilgi formu ve diğer gerekli envanterler iletilecektir.
- *Süpervizyonlar online olarak yapılacaktır.

Katılım Koşulları

Eğitim;

* Psikologlar

* Psikolojik Danışmanlar

* Diyetisyenler

*Psikiyatrlar

*Hekimler

*Ergoterapistler

* İlgili alanlarda öğrenim gören son sınıf lisans ve lisansüstü öğrencileri için uygundur.

Katılımcılar ön görüşme sonrasında programa kabul edilmektedir.

Eğitim Ön Görüşmesi Nasıl Yapılır?

Ön görüşmelerin en temel amacı “etik” değerleri konuşmaktır. Beslenme Psikolojisi Eğitimi Türkiye’de sadece kurumumuz tarafından verilmektedir. Bu nedenle alana uzman yetiştirirken etik değerlere büyük bir hassasiyet ile yaklaşmaktayız.

Ön görüşmede de katılımcıların eğitimden beklentisi ve mesleki bakış açısı konuşulmaktadır.

Ön görüşmeler Zoom üzerinden yapılmaktadır. Yaklaşık 10-15 dk sürmektedir.

Sertifikasyon Süreci

* Tüm modülleri tamamlayan katılımcılar uygulayıcı değerlendirme sürecine katılabilir.

*Uygulayıcı değerlendirme süreci “yazılı sınavdan” ve “süpervizyondan” oluşmaktadır.

* Tüm modülleri başarıyla tamamlayan diyetisyenlere “Beslenme Psikolojisi Diyetisyenliği Uygulayıcı Sertifikası” verilir.

* Tüm modülleri başarıyla tamamlayan ruh sağlığı uzmanlarına “Beslenme Psikolojisi Terapistliği Uygulayıcı Sertifikası” verilir.

* Eğitim sonunda tüm içerik başlıklarını içeren detaylı bir transkript sunulur.

*Eğitim Beslenme Psikolojisi Derneği onaylıdır.

Eğitim Gün Ve Saatleri:

Temel Modül (Yüz Yüze)

5 Şubat 2027 Cuma / 10.00-18.00

6 Şubat 2027 Cumartesi / 10.00-18.00

7 Şubat 2027 Pazar / 10.00-18.00

Temel Sinir Sistemi Eğitimi (Online)

2 Mart 2027 Salı / 19.00-22.00

9 Mart 2027 Salı / 19.00-22.00

16 Mart 2027 Salı / 19.00-22.00

Dokular ve Duyularla Beslenme Psikolojisi Modülü (Yüz Yüze)

9 Nisan 2027 Cuma / 10.00-18.00

10 Nisan 2027 Cumartesi / 10.00-18.00

11 Nisan 2027 Pazar /10.00-18.00

Polivagal Teori, Travma, Afet Psikolojisi ve Beslenme (Online)

4 Mayıs 2027 Salı / 19.00-22.00

11 Mayıs 2027 Salı / 19.00-22.00

18 Mayıs 2027 Salı / 19.00-22.00

Bebekler ve Çocuklar İçin Beslenme Psikolojisi (Yüz Yüze)

11 Haziran 2027 Cuma / 10.00-18.00

12 Haziran 2027 Cumartesi / 10.00-18.00

13 Haziran 2027 Pazar / 10.00-18.00

Vaka Sunumu (Online)

6 Temmuz 2027 Salı / 19.00-22.00

13 Temmuz 2027 Salı/ 19.00-22.00

Beslenme Psikolojisini Seansta Uygulama Modülü (Yüz Yüze)

6 Ağustos 2027 Cuma/10.00-18.00 (Ergoterapistler ve hekimler için)

7 Ağustos 2027 Cumartesi /10.00-18.00 (Ergoterapistler ve hekimler için)

8 Ağustos 2027 Pazar/10.00-18.00 (Ergoterapistler ve hekimler için)

13 Ağustos 2027 Cuma / 10.00-18.00 (Diyetisyenler için)

14 Ağustos 2027 Cumartesi / 10.00-18.00 (Diyetisyenler için)

15 Ağustos 2027 Pazar / 10.00-18.00 (Diyetisyenler için)

20 Ağustos 2027 Cuma/ 10.00-18.00 (Ruh Sağlığı Uzmanları İçin)

21 Ağustos 2027 Cumartesi / 10.00-18.00 (Ruh Sağlığı Uzmanları İçin)

22 Ağustos 2027 Pazar / 10.00-18.00 (Ruh Sağlığı Uzmanları İçin)

Grup Süpervizyonu (Online)

7 Eylül 2027 Salı / 19.00-22.00

14 Eylül 2027 Salı / 19.00-22.00

15 Eylül 2027 Çarşamba /19.00-22.00

Teorik Sınav (Yüz Yüze)

10 Ekim 2027 Pazar (13.00-15.00)

- Online eğitimlerde kamera açmak zorunludur. Kamera açmayan katılımcılar yok yazılacaktır.
- Sadece 2 gün devamsızlık hakkı mevcuttur.
- Eğitim saatini tamamlamayan katılımcılara “uygulayıcı” hakkı tanınmayacaktır.
- İlk sınav sonrası yeterli puanı alamayan katılımcılar telefi sınava girebilecektir.

! Eğitim toplam 126 saattir.

! 96 saat yüz yüze şeklinde planlanmıştır.

! 30 saat online şekilde planlanmıştır.

! Vaka sunumu ve grup süpervizyonu sürece dahildir.

Ücret ve Kayıt Koşulları

Eğitim Ücreti: 66.000 TL

Ödeme Planı

- Kesin kayıt için 8.000 TL ön ödeme alınmaktadır.
- Kalan tutar 7 eşit taksit halinde ödenebilir.

İndirimli Ödeme Seçenekleri

- Peşin ödemelerde: Eğitim ücreti 62.000 TL'dir.
- 5 kişi ve üzeri grup kayıtlarında: Kişi başı eğitim ücreti 60.000 TL olarak uygulanmaktadır.

! 1 Ocak 2027 tarihinden sonra yapılan iptallerde para iadesi yapılmayacaktır.

**BESLENME PSİKOLOJİSİ DERNEĞİ
AKREDİTASYON SİSTEMİ**

BESLENME PSİKOLOJİSİ DERNEĞİ AKREDİTASYON ÜNVANI

Eğitimi başarıyla tamamlayanlara “**Beslenme Psikolojisi Derneği Akredite Uygulayıcısı (BPD-AU)**” ünvanı verilir.

Bu ünvan;

- bir meslek ünvanı değildir.
- yeni bir sağlık yetkisi vermez.
- derneğin bilimsel ve etik standartlarının başarıyla tamamlandığını gösterir.

BESLENME PSİKOLOJİSİ DERNEĞİ AKREDİTASYON ÜNVANI

Akredite Uygulayıcı olabilmek için;

- 126 saat eğitimin tamamına katılım
- 96 saat yüz yüze
- 30 saat online
- Sınavın başarıyla tamamlanması
- Devam zorunluluğu %90
- Teorik sınavdan en az 70 puan alınması
- Bir vaka sunumu (yazılı)
- İki grup süpervizyonuna katılım
- Etik sözleşmenin imzalanması

Yetki Sınırlandırması

Beslenme Psikolojisi Derneği Akredite Uygulayıcısı; kendi temel meslek yetkisi dışında hiçbir sağlık hizmeti sunamaz.

Akreditasyon;

Psikoloğu ve psikolojik danışmanı diyetisyen,

Diyetisyeni psikolog,

Hekimi psikoterapist veya herhangi bir meslek grubunu başka bir sağlık mesleğine dönüştürmez.

Akredite uygulayıcı; yalnızca kendi yasal meslek yetkileri içerisinde “Beslenme Psikolojisi” yaklaşımını kullanabilir.

Meslek yasalarına aykırı uygulama yapamaz.

BESLENME PSİKOLOJİSİ DERNEĞİ ETİK İLKELERİ

1. BİLİMSELLİK: Kanıta dayalı bilgi esastır.
2. İNSANA SAYGI: Danışan, bedeni, kilosunu, beslenme biçimi, kültürü, cinsiyeti, yaşı, kimliği nedeniyle yargılanamaz.
3. MESLEKİ YETKİNLİK: Her uygulayıcı yalnızca eğitimini aldığı ve yasal yetkisi bulunan alanlarda çalışır.
4. GİZLİLİK: Danışan bilgileri korunur.
5. DİSİPLİNLERARASI İŞ BİRLİĞİ: Gerektiğinde alanlar arası iş birliği yapılır.
6. ZARAR VERMEME: Hiçbir uygulama danışana fiziksel veya psikolojik zarar oluşturacak şekilde yürütülemez.
7. ŞEFFAFLIK: Katılımcılar sahip olmadıkları ünvanı kullanamaz.
8. SÜREKLİ MESLEKİ GELİŞİM: Akredite uygulayıcı bilimsel gelişmeleri takip eder.
9. SÜPERVİZYON: Zorlayıcı vakalarda süpervizyon alınması etik sorumluluktur.
10. MESLEKLER ARASI SAYGI: Hiçbir meslek grubunun çalışma alanı küçümsemez.

AKREDİTASYON YÖNETMELİĞİ

AMAÇ:

Beslenme psikolojisi uygulamalarında etik ve bilimsel standart oluşturmak.

EĞİTİM:

126 saattir. 96 saat yüz yüze, 30 saat online.

DEĞERLENDİRME:

Teorik sınav, vaka sunumu, süpervizyon katılımı, mesleki etik değerlendirmesi.

AKREDİTASYON

Tüm şartları başarı ile tamamlayanlara “BESLENME PSİKOLOJİSİ DERNEĞİ AKREDİTE UYGULAYICI” ünvanı verilir.

Diyetisyenler “BESLENME PSİKOLOJİSİ DİYETİSYENİ”, psikolog ve psikolojik danışmanlar ise “BESLENME PSİKOLOJİSİ TERAPİSTİ” ünvanı alırlar.

Diğer sağlık uzmanlarına ise “BESLENME PSİKOLOJİSİ UYGULAYICISI” ünvanı verilir.

AKREDİTASYONUN ASKIYA ALINMASI

- Etik ihlal
- Sahte belge
- Meslek dışı uygulama
- Yanıltıcı reklam

- Bilim dışı uygulamalar

halinde Eğitim ve Etik Kurulu inceleme başlatır.

AKREDİTASYON İPTALİ

Gerekirse yönetim kurulu kararıyla akreditasyon iptal edilir.

AKREDİTE UYGULAYICI DİZİNİ

www.beslenmepsikolojisisidernegi.com.tr adresinden akredite uygulayıcılara erişilebilmektedir.