

ÜBER MICH

Helena Kistler-Elmer

dipl. Ernährungsberaterin FH
Beraterin in angewandter Psychologie
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
dipl. Gestaltungs- und Tanzpädagogin (nach NFCO)



Aktuelle Aktivitäten

- Selbständige Beratungstätigkeit in eigener Beratungsstelle Fit4food GmbH, Lachen (SZ)
- Teilzeitpensum als klinische Ernährungsberaterin in der RehaClinic Braunwald (GL), spezialisiertes Zentrum für psychosomatische Krankheitsbilder
- Weiterbildnerin im Lehrgang „Ernährungs-Psychologische Beratung“ IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie, Zürich
- Freischaffende Mitarbeiterin im Bereich Gesundheitsförderung (Kurs- und Seminarwesen) und in der Medienarbeit (SRF1 und andere Lokalsender Region Zürichsee)

Biografie

Aus- und Weiterbildung

Seit Mai 2006	Laufend verschiedene Weiterbildungen in Körperzentrierter Psychotherapie Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP), Zürich
2016/2017	MBSR-Achtsamkeitskurs: 8-Wochen-Kursprogramm nach Jon Kabat-Zinn inkl. 8-Wo-Vertiefungskurs bei Ruedi Irminger, Zürich & CFM Zentrum für Achtsamkeit, Zürich
2014	Nachweis „Ausbilderin mit eidgenössischem Fachausweis“
2012	Nachträglicher Erwerb des Fachhochschultitels „dipl. Ernährungsberaterin FH“
2011 – 2013	Diplomausbildung zur Gestaltungs- und Tanzpädagogin (NFCO) Creatifo, Dübendorf
2006	Ausbildung für Ausbildende – Zertifikatsstufe 2 (SVEB 2) Klubschule Migros, Zürich
2004 – 2005	Ausbildung für Ausbildende – Zertifikatsstufe 1 (SVEB 1) Klubschule Migros, Zürich

1997 - 1999	Ausbildung zur Beraterin in angewandter Psychologie Szondi-Institut, Zürich
1992 - 1995	Ausbildung als dipl. Ernährungsberaterin SRK Schule für Ernährungsberatung, Zürich Praktika in verschiedenen Spitälern
1992	Praktikantin Diätküche und Pflegeabteilung Regionalspital, Lachen

Berufliche Tätigkeiten im Beratungsbereich

Seit Dezember 2017	Klinische Ernährungsberaterin (10-20%) RehaClinic, Braunwald (GL)
Seit August 2014	Selbständige Beratungstätigkeit in eigener Praxis Fit4food GmbH, Lachen (SZ)
01.2000 – 12.2012	Selbständige Beratungstätigkeit in verschiedenen Arztpraxen vor und nach Mutterschaftsurlaub: Dr. med. Stephan Suter, Endokrinologie, Männedorf (20%) Familienpraxis Müller, Horgen (10%) Dr. med. K. Röthlisberger, Pfäffikon (10%) Dr. med. J. von Känel, Kinderarztpraxis, Lachen (20%) KEP, Kompetenzzentrum für Ern.psychologie, Zürich (40%)
05.1998 – 04.2002	Selbständige Beratungstätigkeit in eigener Praxis Beratungsstelle für Ernährung & Gesundheit, Wollerau
11.1995 – 12.1998	Klinische Beratungstätigkeit Regionalspital, Lachen (90%) Klinik Hirslanden, Zürich (90%) Ferienstellvertretung Klinik Gais AG, Gais (40%)

Berufliche Tätigkeiten in der Erwachsenenbildung

Seit Mai 2006	Supervision/Fachbegleitung am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP), Zürich – Ausbildungslehrgang „Ernährungs-Psychologische Beratung IKP“
Seit Mai 2005	Dozentin am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP), Zürich – Ausbildungslehrgang „Ernährungs-Psychologische Beratung IKP“: <ul style="list-style-type: none"> - Ernährungslehre (2005 – 2009) - Angewandte Psychologie - Ernährungsmedizin: Verdauungserkrankungen/ Nahrungsmittelunverträglichkeiten – physiologische und psychologische Aspekte - Fortbildungs- & Seminarwesen
01.1998 – 02.2008	Verschiedene Lehraufträge an der Berufsschule für

Berufliche Tätigkeiten Projekte/Seminarwesen

Seit Mai 1998	Laufende Vortrags- und Seminartätigkeit als freischaffende Ernährungsberaterin bei verschiedenen Organisationen und Institutionen
02.2001 – 01.2002	Kursleiterin Bereich Ernährung club minu – Verhaltenstraining für übergewichtige Kinder Migros Kulturprozent, Life & Work, Zürich
05.2001 – 03.2002	Assistentin (50%) Arbeitsgruppe „Schweizerische Nährwertdatenbank“, Institut für Lebensmittelwissenschaften, ETH Zürich

Anderes

Seit Dezember 2013	Geschäftsführerin der eigenen Beratungsstelle Fit4food GmbH, Lachen
Seit Mai 1998	Laufende Medientätigkeit (Radio, TV, Printmedien): <ul style="list-style-type: none">- Schweizer Radio und Fernsehen (SRF), Zürich- Diverse Lokalradios (Innerschweiz und Zürich)- Ringier AG, Zürich
09.2013 – 08.2017	Fachleiterin Ausbildungslehrgang „Ernährungs-Psychologische Beratung IKP“ Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP), Zürich
11.2011 – 12.2012	Geschäftsführerin und Geschäftsleitungsmitglied KEP, Kompetenzzentrum für Ern.psychologie, Zürich
04.1986 – 07.2005	Kaufmännische Lehre und diverse Tätigkeiten im kaufmännischen Bereich