

ÜBER MICH

Helena Kistler-Elmer

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



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 (NCFO) 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
Diätköche Zürich, Schule für Ernährungsberatung Zürich,
Berufsschule für Pflege Zürich und Klubschule Migros Zürich

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 Nährwertda-
tenbank“, Institut für Lebensmittelwissenschaften, ETH Zürich

Anderes

Seit Dezember 2013
Geschäftsführerin der eigenen Beratungsstelle
Fit4food GmbH, Lachen

Seit Mai 1998
Laufende Medientätigkeit (Radio, TV, Printmedien):
- 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