

Tätigkeitsmerkmale und Kenntnisse als Programmierer und Systemberater

Homepage-Erstellung

Für privat, kleine Firmen
mit Content Management System Joomla und CMSimple

Beratung

Konfiguration der Hard- und Software
Installation und Projektbetreuung

Schulung

UNIX und Windows-Betriebssysteme
MS-Office
Präsentationen mit Powerpoint
Erstellung von Schulungsunterlagen und Schulungssoftware

Programmierung

Produktions- und Planungs – Systeme

Arbeitsvorbereitung
Lager- Materialwirtschaft
Verkauf, Einkauf
Betriebsdatenerfassung, Personalzeit

Hardware-Systeme

Client-Server Betrieb
Netzwerkgestaltung

Tätigkeitsmerkmale meiner selbständigen Arbeit als Ernährungsberater

Im Studio für Ernährungsberatung

Diplom Oecotrophologin Maria Rudack

Aufbau von:

Ernährungsberatungskursen als Präventionsmaßnahme nach §20 SGB V
Einzelberatungen und Kursen als begleitende Rehabilitation nach §43 SGB V

Inhaltlich:

Beratung und Betreuung von Einzelpersonen oder in Gruppen bis 15 Personen
Aufnahme von Ernährungsanamnesen
Gestaltung von Ernährungsprotokollen
Computergestützte Auswertung von Ernährungsprotokollen
zur Erkennung von Ernährungsdefiziten
Erstellung von Kostplänen für Erwachsene und Kinder

Vermittlung von ernährungsrelevanten Informationen:

Ernährungspyramiden, Fettstoffwechsel, Kohlenhydratstoffwechsel, Eiweißstoffwechsel,
Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, sek. Pflanzenstoffe
Verarbeitung von Rohstoffen, Schadstoffbelastung, usw

Beratung bei (ernährungsbedingten) Störungen:

Gicht, Allergien, Rheumatische Erkrankungen, Harnsteine, Gallensteine, Obstipation, Arteriosklerose, Hypertriglyceridämie, Hyperurikämie, Eisenmangel

Erstellung von Ernährungswochenplänen mit Einkaufslisten

Durchführung von Motivationseinheiten zur erfolgreichen Gewichtsreduktion:

Sinn und Unsinn von Diäten,
Einkaufsbesprechung und –planung,
Umgang mit bedenklichen Nahrungsmitteln, Rückfallprävention, Umgang mit Essattacken, Bewegungsmotivation
Wie bringe ich meinen Partner und meine Umwelt dazu, mich zu unterstützen

Zusammenarbeit mit Sportvereinen, Sportstudios und Physiotherapeuten

zum Aufbau von geeigneten Bewegungs- und Trainingseinheiten

Ausbildungsschwerpunkte und Kenntnisse als Hobbyimker

2012 - Ausbildung zum Imker
Theoretische Grundlagen der Bienenhaltung und Imkerei und Führung des Bienenvolkes durch das Jahr mit Prüfung

2012 - Fachkundenachweis Qualitätsanforderungen für Deutschen Honig - Honiglehrgang, Landesverband westfälisch-lippischer Imker

2012/2013 verschiedene Seminare zu Krankheiten der Bienen, Dr. Thomas Klüner, Landesverband

2013 - Weiterbildung - Aufbau einer Imkerei, IV Hamm

2014 - Teilnahme am Schulungsprojekt Fachberatung
Dr. Pia Aumeier

2014 - Seminar: Spurenlesen am Bienenvolk, Waben-, Gemüll und Fluglochdiagnose, Dr. Guido Eich

2014 - Ausbildung - Keine Angst vor dicken Brummern, Lehrgang zur fachgerechten Beratung und Umsiedlung bei Problemen mit Wespen- und Hornissenvölkern

2016 - Teilnahme am Schulungsprojekt Fachberatung
Dr. Pia Aumeier

2016 - Ausbildung zum Schulungsreferenten des Landesverbandes

2017 Ausbildung zum Bienenweidefachberater

2018 Ausbildung zum Bienensachverständigen in NRW

2019 Ausbildung zum Honigfachberater