

Il primo percorso di Mindful Eating che ti permette di sperimentare e apprendere l'intero protocollo in prima persona, totalmente online!

Attraverso il corso impari in modo esperienziale tutti gli strumenti che compongono l'intero protocollo. Pertanto è richiesto agli interessati di impegnarsi attivamente nello svolgimento degli homeworks e nelle condivisioni in aula.

Si stima che il 50-60% della popolazione manifesti un qualche comportamento alimentare disfunzionale, rientrando nella categoria di quella che comunemente viene definita "fame nervosa" o "fame emotiva" e che a quattro anni e mezzo dalla conclusione di una dieta, mediamente, le persone mantengono una perdita di soli 3 kg, ovvero il 3,2% della riduzione del peso iniziale. La percentuale di persone che hanno mantenuto la perdita di peso, varia da meno del 3%, se consideriamo il mantenimento del 100% della perdita di peso, al 28%, se consideriamo un mantenimento di meno del 10% della perdita del peso iniziale, dopo 4 anni (Priya Sumithran P., Proietto J., 2013).

Chi soffre di fame nervosa soffre di dis-regolazione emotiva: non riconosce le emozioni, le confonde con la fame e, di conseguenza, mangia in maniera smodata, non tollerando le emozioni negative. Un'altra caratteristica di questa popolazione è la presenza di credenze rigide (i cosiddetti pensieri "tutto o nulla"), accompagnata da ruminazione o soppressione del pensiero ("Non devo pensare al cioccolato"). Di conseguenza, si osserva un tipico circolo vizioso, caratterizzato da restrizione cognitiva e comportamentale rispetto al cibo con conseguente sovra-alimentazione e nuova restrizione (quello che altrove abbiamo chiamato "L'effetto paradosso della restrizione alimentare").

La Mindful Eating insegna ai pazienti:

a osservare i pensieri come eventi mentali;

la distinzione tra gli aspetti psicologici dell'esperienza emotiva e gli stimoli della fame e della sazietà;

l'accettazione delle emozioni come parte dell'esperienza umana, con minore reattività ad esse;

la consapevolezza degli stati interni, incrementando il monitoraggio meta-cognitivo;

nuove modalità funzionali di interazione col cibo.

Oltre a ciò, studi sul protocollo MB-EAT (Mindfulness Based-Eating Awareness Training) dimostrano che, se utilizzato in psicoterapia, anche 4 mesi successivamente al termine del protocollo, il 95% degli individui affetti da Binge non soddisfa più i criteri del disturbo alimentare (Kristeller et al., 2012)

Sbocchi Professionali

Il corsista che apprende a praticare la Mindful Eating può riproporre il protocollo in setting individuale, di gruppo ed anche con pazienti online.

Per gli psicologi o studenti in psicologia non specializzati in psicoterapia, il protocollo di Mindful Eating costituirà lo strumento più efficace di psicoeducazione alimentare e riabilitazione del comportamento alimentare per pazienti aventi comportamenti disfunzionali, come nel caso di persone con alimentazione selettiva, fame emotiva, sovra-alimentazione o scarsa consapevolezza alimentare.

La versatilità del protocollo, che si adatta bene anche ad un setting meno formale di quello dello studio professionale (come, ad esempio, la palestra) consente anche allo psicologo che ancora non avesse avviato la propria professione, di utilizzare agevolmente uno strumento clinico nella prima esperienza con un'utenza. Il protocollo, inoltre, permette allo psicologo di utilizzarlo in qualità di unico trainer o in coppia con un co-trainer (nutrizionista, medico o altro psicologo), contribuendo a creare colleganza e comfort per gli psicologi alle prime esperienze.

Utilizzato dallo psicoterapeuta, invece, il protocollo acquisisce la valenza di strumento di trattamento per i disturbi alimentari. In setting individuale o di gruppo può essere utilizzato da solo o all'interno di un percorso più ampio, che preveda altri incontri e/o altri strumenti aggiuntivi a quelli presenti nel protocollo di Mindful Eating.

Il protocollo di Mindful Eating gode di un'ottima fama anche in Italia (basta cercare Mindful Eating in rete per verificarlo), ma sono ancora pochi i colleghi che sanno praticarlo. Per questo, posizionarsi nel campo della psicologia dell'alimentazione come uno dei pochi psicologi esperti di un metodo riconosciuto dalla comunità scientifica internazionale per il trattamento dei disturbi alimentari, entrato a far parte della Terapia Cognitivo Comportamentale costituisce per il corsista un'opportunità considerevole.

Obiettivi e Finalità

Il corso ha come obiettivi:

insegnare allo psicologo l'utilizzo efficace del protocollo MB-EAT;

insegnare allo stesso professionista a riconoscere e a trattare in maniera funzionale i fenomeni del corpo e della mente, in modo da poterlo insegnare al paziente;

insegnare al professionista una nuova funzionale e arricchente modalità di interazione col cibo, in modo che possa condividerla con il paziente

Liquid Plan srl. società che gestisce Formazione Continua in Psicologia è Provider ECM n° 6888 accreditato dall' l'Age.Na.S. (Agenzia nazionale per i servizi sanitari regionali) per la progettazione e l'erogazione dei corsi di formazioni per il personale sanitario, nell'ambito del programma di educazione continua in medicina (ECM).

Il presente corso ondemand è accreditato in modalità FAD n. Evento 342678

Obiettivo Formativo di Sistema: 2 – LINEE GUIDA – PROTOCOLLI – PROCEDURE;

Corso attivo fino al 22/12/2022

Crediti ECM: 35

Professioni: Tutte le professioni

Per l'erogazione dei corsi in modalità FAD (Formazione A Distanza), Liquid Plan s.r.l. utilizza una specifica piattaforma tecnologica di E-Learning.

La prova di apprendimento potrà essere effettuata ONLINE sulla piattaforma E-learning, alla fine del corso

La prova di apprendimento consisterà in un questionario composto da 105 domande a risposta multipla con 4 possibilità di risposta di cui una sola giusta. Bisogna superare almeno il 75% delle risposte.

Potrai accedere ai video ed ai materiali per i successivi 12 mesi.

Destinatari

Il corso è rivolto a Psicologi, Dottori in Psicologia e Studenti di Psicologia che:

intendono proporsi sul proprio territorio in maniera distintiva rispetto agli altri colleghi che si occupano di clinica ed alimentazione;

intendono ampliare il proprio raggio di intervento con l'utenza a cui già si rivolgono;

intendono offrire alla propria utenza uno strumento di breve durata, incisivo e particolarmente efficace ed accattivante.

Insegnare allo psicologo a costruire sessioni di follow up e adattare il protocollo a utenti con particolari condizioni (celiachia, diabete, sport)

Cosa ha di diverso LA NUOVA EDIZIONE

Lecture aggiornate, tratte da nuove e autorevoli pubblicazioni

Un nuovo modulo, volto ad insegnare ai colleghi ad adattare in maniera funzionale il protocollo a condizioni particolari (es.: celiachia, diabete, sport)

Una panoramica su mindful eating e anoressia

Date e Programma

I Modulo –venerdì 29 Aprile 2022

Seminario online, 11:00 alle 13:00

Conoscere la mindfulness

Costruire la batteria di test per la Mindful Eating

Esercitazioni in classe

Esercizio dell'uvetta

Meditazione

Sitting meditation 3' sul respiro

Pratica a casa

Sitting meditation 20' con audio ben strutturato

Lavoro settimanale Aula Moodle h24

Compilazione del pre-test

Definizioni di mindfulness colazione di Thich Nhat Hanh

Trasformati in un ingranaggio mindful

II Modulo –venerdì 06 maggio 2022

Seminario online, 11:00 alle 13:00

Concetto di Mindful Eating

Esercitazioni in classe

Esercizio delle 5 patate

Meditazione

Sitting meditation 10' sul respiro

Body Scan

Pratica a casa

Body Scan 20'

Meditazione non strutturata: mangiare uno snack o un pasto in modo consapevole

Lavoro settimanale Aula Moodle h24

Compilare un diario del mangiare Mindfully

Le 7 abilità del mangiatore consapevole

10 domande di Mindful Eating

Il pasto consapevole

III Modulo –venerdì 13 maggio 2022

Seminario online, 11:00 alle 13:00

Trigger delle abbuffate

Esercitazioni in classe

Esercizio del pretzel

Meditazione

Sitting meditation di 10'

Meditazione del cioccolato

Pratica a casa

Sitting meditation

Meditazione non strutturata: mangiare uno snack o un pasto in modo consapevole

Lavoro settimanale Aula Moodle h24

Compilare il diario del mangiare Mindfully

Compilare la scala dei cibi mindless

Suggerimenti per una consapevolezza alimentare

Flash Card "Sto mangiando con consapevolezza in questo momento?"

IV Modulo –venerdì 20 maggio 2022

Seminario online, 11:00 alle 13:00

I segnali di fame fisiologica vs quella emotiva

Esercitazioni in classe

Esercizio sulla scelta del cibo: patatine o biscotti

Meditazione

Sitting meditation di 10' Yoga meditation

Pratica a casa

Sitting meditation

Meditazione non strutturata: mangiare uno snack o un pasto in modo consapevole

Lavoro settimanale Aula Moodle h24

Checklist della consapevolezza

Il post-it

I segnali che ti fanno iniziare o smettere di mangiare

I cibi che ti fanno sentire sazio

V Modulo –venerdì 27 maggio 2022

Seminario online, 11:00 alle 13:00

Cogliere i segnali della sazietà “Pilota automatico Multitasking”

Esercitazioni in classe

Esercizio della scelta tra patatine, biscotti o uva

Meditazione

Sitting meditation 10’

Meditazione sul gusto

Pratica a casa

Sitting meditation 10’

Meditazione sul gusto

Meditazione non strutturata: mangiare uno snack o un pasto in modo consapevole

Lavoro settimanale Aula Moodle h24

Compilazione del diario del mangiare mindfully

La consapevolezza del gusto

Imparare ad assaporare

Flash card: trova il punto di soddisfazione

VI Modulo –venerdì 03 Giugno 2022

Seminario online, 11:00 alle 13:00

I segnali di pienezza Shopping mindfulness

Esercitazioni in classe

Potluck

Meditazione

Meditazione sul senso di pienezza

Pratica a casa

Meditazione guidata sul Mindful Eating

Lavoro settimanale Aula Moodle h24

Compilazione del diario del mangiare mindfully

Mangiare a buffet

Quanto mastichi?

La giusta quantità

VII Modulo –venerdì 10 Giugno 2022

Seminario online, 11:00 alle 13:00

Il Perdono

Esercitazioni in classe

Frutta secca e noci

Meditazione

Sitting meditation sul respiro 10'

Meditazione del perdono

Pratica a casa

A scelta tra meditazione mindfulness e meditazione sulla mindful eating

Mangia tutti i pasti e gli spuntini in modo mindfully

Lavoro settimana Aula Moodle h24

Compilare il diario del mangiare mindfully

I pensieri sabotanti

Chi ha fame qui?

TV trance

VIII Modulo –venerdì 17 Giugno 2022

Seminario online, 11:00 alle 13:00

La saggezza interiore: lasciare andare accettare il proprio corpo

Esercitazioni in classe

Food e Mood

Meditazione

Sitting meditation sul corpo

Walking Meditation

Pratica a casa

A scelta tra meditazioni mindfulness e meditazioni di mindful eating

Mangia tutti i pasti e gli spuntini in maniera mindfully

Lavoro settimanale Aula Moodle h24

Compilare il diario del mangiare mindfully

Caro corpo mindful...

Flash Card: Osserva le tue emozioni a distanza

IX Modulo –venerdì 24 Giugno 2022

Seminario online, ore 11:00 alle 13:00

Mantenimento del cambiamento e prevenzione delle ricadute

Esercitazioni in classe

Pot luck di chiusura

Meditazione

Meditazione di loving-kindness

Pratica a casa

A scelta tra tutte le meditazioni fatte

Lavoro settimanale Aula Moodle h24

Compilare del re-test

X Modulo –venerdì 01 Luglio 2022

Seminario online, ore 11:00 alle 13:00

Follow up, celiachia, diabete, anoressia

Obiettivi del modulo:

Strutturare i follow up

Modulare il protocollo e gli strumenti in caso di celiachia, diabete e sportivi

Comprendere l'efficacia e i limiti della mindful eating in caso di anoressia

Metodologia didattica

Il corso online ha inizio venerdì 29 aprile 2022 e termina il 1 luglio 2022.

La metodologia didattica prevede la presentazione della lezione con supporto in formato ppt, che verrà rilasciato ai partecipanti.

Il corso prevede 10 incontri in diretta, della durata di 2 h ciascuno, attraverso la piattaforma zoom.

Tra una settimana e l'altra sarà possibile interagire nella piattaforma online Moodle accessibile H24: basterà registrarsi per accedere al materiale didattico messo a disposizione dalla docente e al forum di discussione, dove confrontarsi con i colleghi e con la docente sulle varie tematiche ed esperienze, in modo da favorire ed incrementare l'apprendimento fra un modulo e l'altro del corso. Nell'ultima settimana del corso, la piattaforma Moodle rimarrà aperta per consentire le ultime riflessioni sul materiale condiviso.

L'aula Moodle resterà aperta fino al 31 agosto 2022

Le lezioni in “diretta” vengono registrate, non è quindi necessaria la presenza negli orari indicati. Le registrazioni saranno disponibili a partire la sera stessa del corso, nell’aula virtuale moodle.

Struttura degli incontri in diretta:

Breve meditazione sul respiro all’inizio di ogni incontro

Introduzione al tema dell’incontro

Pratica di Mindful Eating

Condivisione della pratica a casa e in aula

Consegna e spiegazione degli homeworks

Materiali e Attestati

Il costo del corso di formazione include le seguenti cose:

la consegna, in itinere, di tutti i materiali didattici utilizzati e citati nel presente programma

L’Attestato di Partecipazione sarà disponibile sulla piattaforma alla conclusione del percorso formativo e previa la consegna delle esercitazioni previste da programma.

Questo corso Unico nel suo genere non solo ti permetterà di conoscere il protocollo MB-EAT, ma anche di sottoporvisi, condizione indispensabile per poter fare il protocollo. Il corsista a fine percorso è automaticamente pronto a spendere il protocollo

Costo del corso e modalità di iscrizione

Il corso ha un costo di 349,00€ (iva inclusa).

Il termine di iscrizione massimo coincide con il termine dei 30 posti disponibili.

Le modalità di recesso e/o rinuncia sono regolate al punto 12 (Acquisto Corsi di Formazione) delle Condizioni Generali di Servizio.

