

Operazione Rif. PA 2024-22699/RER approvata con DGR 1914/2024 in data 14/10/2024 e realizzata grazie ai Fondi Europei della Regione Emilia-Romagna



Sviluppo e Organizzazione

IL GUSTO DELLA CONSAPEVOLEZZA: MINDFULNESS EATING

Competenze tecnico specialistiche per l'open innovation finalizzate all'inserimento di nuove professionalità nella rete per lo sviluppo del territorio - PG4



Obiettivi

Il corso ha l'obiettivo di fornire competenze utili a integrare l'approccio della Mindful Eating in contesti professionali orientati alla salute, alla relazione d'aiuto e al benessere psicofisico. Attraverso un percorso esperienziale strutturato, i partecipanti acquisiranno strumenti per favorire una relazione più consapevole con il cibo, supportando utenti, pazienti o clienti nel riconoscere i segnali corporei di fame e sazietà, nel gestire le emozioni legate all'alimentazione e nel superare automatismi disfunzionali.

Argomenti

Introduzione alla Mindful Eating

- Origini e riferimenti alla tradizione buddhista
- Differenza tra approccio prescrittivo e approccio intuitivo

La consapevolezza del corpo e del respiro

- Pratiche base di mindfulness
- Il corpo come bussola: ascoltare i segnali interni

Le 9 Tipologie di Fame

- Fame degli occhi, del naso, della bocca, dello stomaco, della mente, del cuore, ecc.

- Esercizi pratici di esplorazione sensoriale

Fame fisica vs fame emotiva

DURATA TOTALE:
24 ore

**NUMERO
PARTECIPANTI:**
Minimo 8

CALENDARIO:
dal: 14/04/2025
al : 05/05/2025

**TERMINE
ISCRIZIONI:**
10/04/2025

**SEDE DI
SVOLGIMENTO:**
CESENA

**REFERENTE DEL
CORSO:**
Elisabetta Bendi
elisabetta.bendi@formart.it
335/6768639

**QUOTA DI
PARTECIPAZIONE:**
Finanziato



Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.
Le date potrebbero subire variazioni.

- Come distinguere tra i due bisogni
 - Strategie per accogliere e gestire le emozioni associate al cibo
- Il piacere del mangiare
- Riscoprire il gusto e la qualità attraverso la lentezza della consapevolezza
 - Sazietà e appagamento: concetti chiave
- Il pilota automatico e le abitudini alimentari
- Meccanismi inconsci che influenzano il comportamento
 - Tecniche per disinnescare gli automatismi
- Il giudizio e il senso di colpa
- Lavorare su auto-accettazione e dialogo interiore
 - Verso un approccio non punitivo al cibo
- Mindful Eating nella vita quotidiana
- Integrazione delle pratiche nei contesti reali (famiglia, lavoro, socialità)
 - Come affrontare le sfide con presenza e flessibilità
- Percorso personale e condivisione
- Diario di bordo della consapevolezza alimentare
 - Spazi di confronto, riflessione e sostegno

Destinatari

Il corso è dedicato a chi cerca un'occasione di specializzazione tecnica nei processi chiave del settore per agevolare un rapido inserimento occupazionale, con particolare attenzione a chi è interessato ad operare come professionista del benessere (nutrizionisti, psicologi, counselor, coach, trainer, educatori) ed è interessato ad ampliare le proprie competenze con un approccio integrato e non prescrittivo

Calendario

Il corso si svolgerà nel periodo aprile/maggio

Docenti

Il corso è stato progettato con la collaborazione di un team di esperti e professionisti del settore e dell'area tematica del corso

Caterina Mazzoni, psicologa e esperta del settore.

Requisiti

Il corso è aperto a tutte le persone che, indipendentemente dalla loro posizione occupazionale, sono interessate ad inserirsi nelle imprese della filiera di riferimento e che:

- sono residenti o domiciliate in Emilia-Romagna in data antecedente l'iscrizione alle attività
- hanno assolto l'obbligo di istruzione e il diritto e dovere all'istruzione e formazione

Nel caso in cui le iscrizioni risultassero superiori al numero massimo dei partecipanti previsti, verrà attivato il processo di selezione sulla base dei seguenti criteri:



 Confartigianato

FORMart sede di CESENA, via Ilaria Alpi, 65 47522 Cesena (FC)
T. 0547-630103 - info.cesena@formart.it - www.formart.it



Cercaci su



- Ordine di arrivo dell'iscrizione
- Residenza in comuni diversi dal luogo della formazione (di norma diverso dal capoluogo di provincia)



FORMart sede di CESENA, via Ilaria Alpi, 65 47522 Cesena (FC)
T. 0547-630103 - info.cesena@formart.it - www.formart.it



Cercaci su

