



CIBO PER VIVERE o ...vivere per il cibo

il counseling per il disagio alimentare
come strumento e processo
trasversale a professionalità e
approcci teorici diversi.
Con *Enrichetta Spalletta*

30-31 Marzo

Primo cibo...Primo amore?
La fame nel cuore, il corpo nella
mente: possibili vie di uscita dalle
condotte dannose.

POSTI LIMITATI



PER LA SCUOLA

Via Alessandra Macinghi Strozzi 42/A Roma

Tel: 06 51435434 Cell. 392 9290585

www.aspicperlascuola.it - info@aspicperlascuola.it

13-14 Aprile

Il dolore allo specchio:
insoddisfazione corporea e
interventi psicoeducativi mirati.
Sostenere il mantenimento dei
risultati e prevenire le ricadute

11-12 Maggio

Il peso e il corpo oltre l'ombra
della dieta: attivare il Coach interno
per cambiare le abitudini che
cambiano la vita.

CORSO BREVE INTENSIVO 80 ORE

Per professionisti e operatori impegnati nella prevenzione, nell'educazione, nella riabilitazione e nella ricerca nell'ambito della salute e delle patologie dell'alimentazione, del peso e della corporeità e chiunque sia interessato anche personalmente a queste tematiche.

La partecipazione ai moduli proposti consente di approfondire i risultati più recenti della ricerca nel campo della nutrizione e del disagio alimentare focalizzando sui fattori connessi alle relazioni tra stress, cibo, emozioni e corporeità. La formazione facilita la trasmissione di abilità di progettazione nella prevenzione primaria, secondaria e terziaria e l'utilizzo di procedure personalizzate di intervento di provata efficacia. Si agevola infine l'assunzione di un'ottica di ricerca interdisciplinare integrata che promuove atteggiamenti educativi e culturali, informazione e orientamento, aperti alle nuove conoscenze e alle evidenze scientifiche nel campo della nutrizione e dell'alimentazione.

48 ore di formazione in presenza in 3 moduli con lezioni frontali, attivazioni esplicative, simulazioni e videodidattica.

14 ore di elaborazione materiali di assessment

18 ore di formazione a distanza (F.A.D.)

Monte ore totale: 80

Per informazioni e iscrizioni: ASPIC per la Scuola Via Alessandra Macinghi Strozzi 42/A 00145 Roma.

tel. 06 51435434; e-mail: info@aspicperlascuola.it; sito: www.aspicperlascuola.it

Iscrizione al master: € 50,00 da versare tramite bonifico bancario.

Banca Unicredit Agenzia Caravaggio RM IBAN: IT 15 T02008 05179 000002990655

Causale: Iscrizione CIBO PER VIVERE... VIVERE PER IL CIBO 2019

Costo del corso: € 500,00.

PROGRAMMA

Sabato 30 e domenica 31 Marzo 2019 ore 9.30-18.30 pausa 13.30-14.30

- ***Primo cibo...Primo amore?***

Alimentazione nell'infanzia: allattamento, svezzamento e atteggiamenti nei confronti del cibo

Le origini degli "stili" alimentari, educativi e relazionali come fattori protettivi o di rischio nello sviluppo di condotte disfunzionali.

Disagi e disturbi alimentari nell'infanzia e nell'adolescenza.

- ***La fame nel cuore, il corpo nella mente: possibili vie di uscita dalle condotte dannose.***

Disturbi alimentari psicogeni: natura multideterminata, fattori di sviluppo e mantenimento trasversali e specifici.

Le condotte anoressiche: caratteristiche, riconoscimento precoce, comorbidità, interventi e trattamenti.

Cambiamento e resistenza nelle condotte disfunzionali egosintoniche.

I laboratori tematici esperienziali sui fattori trasversali: il perfezionismo clinico.

La pressione sociale nello sviluppo di problemi e disturbi dell'alimentazione e del peso.

Sabato 13 e domenica 14 Aprile 2019 ore 9.30-18.30 pausa 13.30-14.30

- ***Il dolore allo specchio: insoddisfazione corporea e interventi psicoeducativi mirati.***

Immagine corporea, identità, maturità sessuale, dispercezione: obiettivi realistici di cambiamento

"Specchio, specchio delle mie brame...chi è la più magra del reame?" (laboratorio)

I gruppi psicoeducativi: caratteristiche, validità operativa, indicazioni per la progettazione e la conduzione.

Fattori di sviluppo delle condotte bulimiche: interventi elettivi ed efficacia prevedibile.

Il circuito "Emozioni e cibo"; il discontrollo dell'impulso.

I laboratori tematici esperienziali sui fattori trasversali: disregolazione emotiva e difficoltà interpersonali.

Struttura e funzioni della famiglia: ruolo e tipologia delle relazioni e delle comunicazioni.

Counseling e psicopedagogia supportiva: competenze genitoriali e risorse della famiglia.

Aiutare una persona cara che soffre di un disturbo dell'alimentazione psicogeno.

- ***Strategie e tecniche di counseling motivazionale per facilitare la dissonanza, sostenere il mantenimento dei risultati e prevenire il rischio di ricadute.***

Interventi motivazionali differenziati nelle diverse fasi di consapevolezza del cambiamento.

Tecniche di autosostegno: la realizzazione delle carte di coping (laboratorio).

Sabato 11 e domenica 12 Maggio 2019 ore 9.30-18.30 pausa 13.30-14.30

- ***Il peso e il corpo oltre l'ombra della dieta: attivare il Coach interno per cambiare le abitudini che cambiano la vita.***

Problemi di peso e obesità: la tutela della salute, la prevenzione dei rischi per la vita, la definizione di obiettivi SMART e gli interventi efficaci, il piano di intervento integrato e la personalizzazione del processo di cambiamento.

L'IO Obeso e il Coach interiore: dalla doverizzazione alla flessibilità creativa resiliente.

Tecniche e strumenti di automonitoraggio, autoregolazione, autosostegno.

Tecniche di confutazione dei pensieri disfunzionali nei disturbi dell'alimentazione e del peso.

Introduzione alle tecniche di mindfulness e al mindful eating.

I laboratori tematici esperienziali sui fattori trasversali: lavorare per l'autostima

Nutrirsi e nutrire il buonumore.

I sensi del cibo.