

Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

Titolo dell'evento	Relazione d'aiuto e fame emotiva: un approccio basato sulla Deep Mindfulness
Tipologia	Corso di aggiornamento <input type="text" value="▼"/>
Ente erogante	Breaters srl
Monte ore totale	56
Modalità di erogazione	Mista (blended) <input type="text" value="▼"/>
Sede di svolgimento	Convento Sant'Andrea, Colvecchio (RI). Mini-ritiro esperienziale finale.
Piattaforma FAD	Zoom <input type="text" value="▼"/>
Date e orari di svolgimento	Live online il sabato mattina a settimane alterne, dalle ore 9 alle 13: 28/9/24; 12/10/24; 26/10/24; 9/11/24; 23/11/24; 7/12/24; 21/12/24; 25/1/25; 8/2/25. Weekend di ritiro esperienziale in presenza: dalle 18 del 23/5/25 alle 13 del 25/5/25.
Costo	€ 660,00 + IVA
Responsabile didattico	Giorgio Serafini Prosperi
Formatore	Giorgio Serafini Prosperi, Counselor e creatore del "Protocollo Breaters per la Fame emotiva" Delia Ravetti, Counselor, biologa, nutrizionista, formatrice Mindfulness Cinzia Moretti, Counselor, formatrice Mindfulness e docente corsi "Mindfulness per la Fame emotiva" Elena Bazzoli, Psicoterapeuta Emilia Rota, Psicoterapeuta Vincenzo Tallarico, Psicoterapeuta Maria Chiara Gritti, Psicoterapeuta
Metodologia didattica	Mista <input type="text" value="▼"/>
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Contatti	Email giorgio@breaters.com
	Tel. 39 3284113268
	Web www.breaters.com

<p>Programma</p>	<p>1. Chi è la mangiatrice o il mangiatore emotivo - Impariamo a riconoscere, attraverso strumenti pratici, le caratteristiche salienti di chi soffre di fame emotiva. Impariamo ad utilizzare le competenze della Deep Mindfulness.</p> <p>2. Un diverso approccio con il cibo e la fame emotiva - Restrizione/rinuncia Vs consapevolezza/autoregolazione. L'approccio del Mindful Eating e gli strumenti principali per comunicare al cliente/paziente una diversa modalità di relazione con il cibo e con sé stessi.</p> <p>3. Meditazione e fame emotiva - Alla radice dell'approccio Mindfulness based sulla disattivazione della fame emotiva. Come usare la meditazione per attuare in modo efficace e funzionale la spinta della fame emotiva.</p> <p>4. Il circuito della ricompensa - Impariamo a conoscere più profondamente, grazie alle neuroscienze, come inquadrare la nascita dell'impulso della fame emotiva. Scopriamo perché la meditazione di consapevolezza può aiutarci, dal punto di vista scientifico, a regolare meglio l'impulso a ricorrere al cibo ricompensa.</p> <p>5. L'origine traumatica della fame emotiva: il supporto della psicoterapia per un approccio integrato - Troppo spesso i nostri pazienti/clienti ignorano l'origine traumatica della propria fame emotiva. Come individuarla e condividerla.</p> <p>6. Il kit degli attrezzi per il facilitatore Mindfulness - Individuiamo e sviluppiamo le qualità dell'ascolto empatico del facilitatore</p> <p>7. Vuoto creativo e vuoto privativo - Come aiutare il cliente/paziente ad 'abitare' con maggiore consapevolezza quel vuoto di senso che spesso coincide con il vuoto allo stomaco? Con cosa il cliente/paziente può 'riempirlo', in modo funzionale e creativo?</p> <p>8. Neuroscienze e Mindfulness - Saper informare il cliente/paziente sulla validità degli effetti della consapevolezza profonda nel modificare le reti neurali che determinano le sue abitudini, così che la motivazione all'applicazione degli strumenti proposti sia più efficace.</p> <p>9. Il diario dell'alimentazione emotiva - La compilazione del diario aiuterà a comprendere i "veri" appetiti del cuore e a riconoscere i cibi affettivi sani, tossici e da assumere con cautela.</p> <p>10-11-12. Residenziale di chiusura del corso Ripercorriamo insieme le principali pratiche meditative affrontate; svolgiamo simulazioni pratiche dei colloqui con il cliente/paziente, e le analizziamo tramite supervisioni e restituzioni.</p>
<p>Varie</p>	
<p>Crediti assegnati da AssoCounseling</p>	<p>50</p>