

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Consapevolezza alimentare e Mindfulness (MB-EAT) - Workshop online
Ente erogante	MANAGE YOUR LIFE SRL
Durata espressa in ore	6
Tipologia di corso	<input type="radio"/> In presenza <input checked="" type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Domenica 25 ottobre 2020 dalle 10:30 alle 16:30
Sede di svolgimento	Online piattaforma Zoom
Costo onnicomprensivo	120 euro <input type="radio"/> + IVA <input checked="" type="radio"/> IVA inclusa <input type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	20
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Nadia Monticelli
Nominativo/i del/dei formatore/i	Monica M. Cavallo Supervisor Counselor AssoCounseling (Trainer) Iscr. N. REG-A2043-2017. Istruttore Senior di Mindfulness e trainer del protocollo MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, e del protocollo MB EAT – Mindfulness Based Eating Awareness Training. Ha conseguito la formazione presso il CISM di Roma [Centro Italiano Studi Mindfulness] uno tra i primi in Italia ad operare nell'ambito della Mindfulness e in costante contatto con il Center for Mindfulness dell'Università di Worcester – Boston. Da oltre vent'anni sono impegnata in pratiche e ricerche per lo sviluppo della consapevolezza
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Mail a info@manageyourlife.it Telefono +39 348 3907022

Programma dettagliato del corso

La giornata pratico esperienziale, si pone l'obiettivo di accompagnare i partecipanti nell'esplorazione della propria relazione con il cibo; connessa come sappiamo a tematiche e vissuti personali profondi.

Per i professionisti Counselor è occasione per approfondire gli aspetti legati agli automatismi che si attivano quando il cibo diventa un tentativo di risposta allo stress e agli aspetti delle emozioni di cui non si è consapevoli; un'occasione questa per acquisire nuovi sguardi, nonché spunti e pratiche per l'attività professionale.

La giornata ruoterà sul perno centrale delle pratiche di consapevolezza della mindfulness, quale capacità/facoltà della mente di osservare ogni cosa che sorge: i fenomeni tutti, interni o esterni, così come sono, nel momento in cui sorgono, senza critiche o giudizi né preferenze; quale stato mentale che consente di fare esperienza consapevole di ciò che stiamo vivendo, momento per momento. Il meccanismo fondamentale della pratica della Mindfulness è quello del distacco che non è inteso come separazione ma come disidentificazione, ovvero non essere più identificati con ciò che accade momento per momento. Da questo distacco deriva una deautomatizzazione e una ripercezione, percepire in un modo diverso quello che sta accadendo. Questa ripercezione è una trasformazione della percezione che, nella nostra vita quotidiana ci darà la possibilità di autoregolarci, di non essere regolati dall'automaticità, ma di essere noi a scegliere.

Ci si rifarà all'esperienza del mangiare in modo inconsapevole, infatti mangiamo privi di consapevolezza quando siamo assenti, distratti, guidati dal pilota automatico e quindi "vittime" di inneschi diversi. Tali inneschi sono attivati da "trigger" rappresentati da alcuni cibi che possono innescare una urgenza a mangiare anche in assenza di fame cellulare: per esempio patatine, biscotti, cioccolata ecc.. e a volte anche stimolati da una pubblicità televisiva.

Si farà esperienza del mangiare in modo consapevole, considerando i quattro fondamenti:

essere consapevoli dello stato della mente
essere consapevoli dello stato del corpo
essere consapevoli dello stato delle emozioni
essere consapevoli dei pensieri

Consapevoli, mangiamo quando siamo realmente affamati, quando riconosciamo nuovamente i segnali del corpo/fame cellulare come anche i segnali di che indicano il livello di fame e di pienezza.

Si esploreranno anche i nove livelli della fame, chiaramente associata a una parte del corpo:

la fame degli occhi
la fame del naso
la fame delle orecchie
la fame del tatto
la fame della bocca
la fame dello stomaco
la fame cellulare
la fame della mente
la fame del cuore

Varie