

## 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 omnicomprensivo	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 <a href="mailto:info@manageyourlife.it">info@manageyourlife.it</a> 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