

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

Titolo dell'evento	Iper salutismo, diete magiche e mode nutrizionali. Viaggio al confine dei disturbi nutrizionali.		
Tipologia	Percorso di crescita personale		
Ente erogante	Berne Counseling		
Monte ore totale	4		
Modalità di erogazione	Presenza		
Sede di svolgimento	Centro Berne, piazza Vesuvio 19 - Milano		
Piattaforma FAD			
Date e orari di svolgimento	Sabato 17 ottobre 2026, ore 9.30-13.30		
Costo	€	40	IVA inclusa
Responsabile didattico	Angelo Bartesaghi		
Formatore	Angelo Bartesaghi		
Metodologia didattica	Teorica		
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling		
Contatti	Email info@bernecounseling.it		
	Tel. 024987357		
	Web www.bernecounseling.it		

Programma	DI COSA PARLEREMO Di quanto spesso, dietro percorsi di controllo alimentare, ben mascherati da attenzione alla salute, al benessere e alla forma fisica, possano in realtà celarsi delle forme subdole e meno eclatanti di disturbo alimentare o quantomeno di un malessere psicologico. Il disturbo più esemplare in questo senso è l'ortoressia (l'ossessione del mangiare in modo corretto e sano), la cui rigidità compromette il godersi il proprio stile alimentare, pur salutare, con piacere e serenità. Ma ogni forma di rigidità, iper selezione, fobia alimentare può nascondere un disagio personale o una forma di ansia patologica. Parleremo in generale di quanto il nostro modo di approcciare al cibo sia una cartina tornasole del nostro benessere psicologico globale. IL TEMA DELL'INCONTRO I temi principali saranno i concetti AT di Copione di vita e di Stati dell'Io. Nello specifico ci concentreremo sulle idee di base, i preconconcetti copionali che ognuno di noi ha su sé stesso. Preconcetti che guidano la nostra visione e il nostro auto-giudizio, da quanto ci riteniamo bravi e capaci, buoni o cattivi, così come belli e attraenti per l'altro o inguardabili. Vedremo anche quanto il nostro guardarci allo specchio sia fortemente influenzato dal nostro Genitore Critico interiorizzato e di quanto l'assenza di un Genitore Affettivo forte cambi totalmente la nostra percezione del cibo e le nostre attitudini a riguardo. Avremo anche spazio per osservare il bisogno di certezze e di controllo del Bambino e come possano tradursi in modo diretto in scelte alimentari più o meno funzionali. L'OBIETTIVO Fornire nuovi spunti, strumenti di auto ed etero osservazione che promuovano un modo più consapevole di approcciarsi all'alimentazione in tutte le sue sfumature. Tornare a godersi il momento dei pasti e smettere di trasformarlo in una faticosa partita copionale contro la propria autenticità.
Varie	
Crediti assegnati da AssoCounseling 1	Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 4