

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

Titolo dell'evento	Mangiare le emozioni: Quando il corpo parla attraverso il cibo
Tipologia	Percorso di formazione
Ente erogante	EBMc Evidence Based Management consultancy
Monte ore totale	2
Modalità di erogazione	Distanza (FAD)
Sede di svolgimento	Piattaforma Zoom
Piattaforma FAD	Zoom
Date e orari di svolgimento	Giovedì 09 luglio 2026 con orario 18:30 - 20:30
Costo	€ 35,00 IVA inclusa
Responsabile didattico	Dott.ssa Marija Gostimir
Formatore	Dott.ssa Marija Gostimir, Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni Dott.ssa Nicole Giordano, Psicologa per la Formazione
Metodologia didattica	Mista
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@ebmconsultancy.it
	Tel. 3492986750
	Web www.ebmconsultancy.it

<p>Programma</p>	<p>“Il corpo non mente quasi mai”— Alice Miller</p> <p>Il cibo non è soltanto nutrimento: a volte diventa rifugio, distrazione, oppure ancora un modo per accogliere ciò che facciamo fatica a nominare. Questo laboratorio nasce per esplorare la relazione tra corpo ed emozioni. Sarà uno spazio per imparare a riconoscere i bisogni più autentici, decodificare i segnali del corpo e ritrovare consapevolezza.</p> <p>PROGRAMMA DETTAGLIATO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quando il cibo si trasforma in una conversazione inascoltata: Introduzione ai concetti di regolazione emotiva, dinamiche di sicurezza/minaccia del sistema nervoso. - Comprendere il corpo attraverso il modello delle 5 sfumature di fame: Fame fisiologica, fame emotiva, fame relazionale, fame identitaria, fame di recupero. - Il cibo come strategia di sopravvivenza: Cosa sta (ri)cercando realmente la persona? - La cassetta degli attrezzi del/della professionista: schede operative da condividere e tracce di dialogo
<p>Varie</p>	
<p>Crediti assegnati da AssoCounseling 2</p>	<p>Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 1</p>

Disclaimer: i dati qui riportati sono stati comunicati dall'ente erogante sotto la propria responsabilità. L'ente si è impegnato a comunicare tempestivamente ogni variazione ai dati forniti, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti gli eventi formativi riconosciuti da AssoCounseling sono presenti sul sito web istituzionale <https://www.assocounseling.it>