

21 e 22 Settembre 2019 ore 09-18

MINDFUL EATING

presso Tages Onlus - Firenze

WORKSHOP TEORICO E PRATICO PER CONOSCERE
I PRINCIPALI PROTOCOLLI BASATI SULLA MINDFULNESS
UTILIZZATI NELL'AMBITO DELLE PROBLEMATICHE ALIMENTARI

ALIMENTAZIONE E MINDFULNESS

I disturbi dell'alimentazione sono sindromi comportamentali complesse, caratterizzati da deficit pervasivi nell'auto-regolazione dell'introito alimentare, delle emozioni e dei pensieri (Dalle Grave et al, 2007; Shafran et al. 1999). Gli individui con DA hanno difficoltà a gestire e utilizzare le emozioni in modo adattivo: il cibo può diventare un metodo per dissociarsi dall'esperienza emotiva negativa, ritenuta intollerabile (Agras & Telch, 1998) e l'alimentazione emotiva può diventare uno stile evitante di coping (Spoor et al., 2007).

La Mindfulness offre l'opportunità di migliorare le abilità di regolazione emotiva, promuovendo strategie di coping più adattive verso gli stati emotivi spiacevoli.

La pratica della Mindfulness allena gli individui a focalizzarsi sull'esperienza interna, incoraggiandoli a sperimentare le emozioni senza sforzarsi di evitarle o modificarle, coltivando uno stato di accettazione delle emozioni come parte dell'esperienza umana, incoraggiandoli a vedere le emozioni come stati transitori da osservare senza necessariamente agire per modificarle o reagirvi. Inoltre, le tecniche della Mindfulness, applicate specificatamente all'alimentazione permettono agli individui di acquisire abilità per sviluppare un rapporto equilibrato con il cibo, guidato da segnali fisiologici (fame/sazietà), riconoscendo le richieste del corpo, o i comportamenti impulsivi, i pensieri e le emozioni che accompagna la ricerca del cibo, e imparando a gestirli.

I TEMI DEL CORSO

Al fine di offrire ai partecipanti una formazione agli interventi basati sulla mindfulness in ambito dei disturbi alimentari, durante il workshop verranno illustrate le teorie alla base dei disturbi alimentari, il concetto di emotional eating e le teorie e le strategie di regolazione emotiva; nella seconda parte verrà introdotto il concetto di mindfulness, mindful eating e i vari programmi basati sulla mindfulness come supporto ai disturbi dell'alimentazione.

I DOCENTI

- * Gloria Pansolli, psicologo-psicoterapeuta, esperta dei disturbi dell'alimentazione, membro di Tages Olus. Insegnante di protocolli clinici basati sulla mindfulness e istruttrice del programma Mindfulness Based Stress Reduction (percorso formativo Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society - University of Massachusetts). Conduce programmi di Mindful Eating per persone con problematiche alimentari, presso centri privati nella Toscana. Insegnante di mindfulness per bambini e adolescenti, attraverso il Mindful Educator Essential di Mindful Schools; insegna programmi basati sulla mindfulness in scuole elementari della Toscana e in centri privati.

* Simona Fuligni, dietista, esperta di disturbi dell'alimentazione, Istruttrice di Mindfulness e di Mindful Eating. Ha ottenuto l'abilitazione all'insegnamento del programma Mindfulness Based Living Course (MBLC) con la Mindfulness Association fondata e diretta da Rob Nairn, ed ha ottenuto l'abilitazione all'insegnamento del protocollo I-Eat con l'associazione Motus Mundi. Lavora da circa vent'anni come dietista con pazienti affetti da disturbi alimentari, sia in regime di ricovero che ambulatoriale, presso strutture convenzionate con il servizio sanitario della Toscana e presso centri privati in cui conduce anche programmi di Mindful Eating.

COSTI E ISCRIZIONE

Il costo per le due giornate è di € 65 (iva esente). Per avere ulteriori informazioni e per effettuare l'iscrizione si prega di inviare una email a formazione@tagesonlus.org o utilizzare il form di iscrizione cliccando su questo link, al quale sono indicate le istruzioni per il saldo della quota di partecipazione: <https://forms.gle/uNGddiYtmxvcbS219>. Al termine del workshop, a tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione al corso e verrà fornito il materiale digitale utilizzato (slides etc.). Possono iscriversi psicologi, psicoterapeuti, medici, infermieri, studenti di psicologia ed operatori del settore sanitario che vogliono implementare le loro conoscenze in questo ambito.