



PERCORSO DI MINDFUL EATING IN CHIAVE SISTEMICA CORSO ONLINE



“Essere consapevoli, in modo intenzionale e non giudicante, di ciò che accade in un preciso istante e nel presente momento”

(Kabat Zinn 2005, Shapiro e Carlson 2009, e altri)

PREMESSA:

La Mindfulness nasce dal connubio fra la teoria cognitivo comportamentale e le pratiche della meditazione buddista.

Il Focus è l'uso dell'attenzione focalizzata su un punto-aggancio (respiro, sensazioni nel corpo, stimoli esterni) al fine di modificare i circuiti neurologici attivati da situazioni post-traumatiche o stati ansioso-depressivi.

MINDFUL EATING:

La Mindful Eating è un protocollo per l'applicazione della Mindfulness ai Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) ideato da Kabat Zinn e J. Kristeller che dal 1999 svolgono ricerche presso la University Medical School of Massachusetts.

OBIETTIVI:

Obiettivo del corso è apprendere come utilizzare in maniera integrata questa tecnica in relazione alle varie fasi della Conversazione Terapeutica. Utile nei DCA ed in interventi psico-educazionali.

DESTINATARI:

• psicologi • psicoterapeuti *Il corso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti*

STRUTTURA:

Il corso si articola su 9 incontri a cadenza settimanale della durata di due ore ciascuno, dalle ore 18,00 alle ore 20,00.

Il protocollo viene distinto nelle seguenti parti:

- *Inquadramento dell'intervento e lettura sistemica.*
- *Mindfulness (pratica meditativa sui temi della consapevolezza del sé, disattivazione del pilota automatico e riconoscimento delle credenze disfunzionali in senso giudicante irrazionale).*
- *Alimentazione Consapevole (esercizi su consapevolezza delle sensazioni del corpo, dei livelli di fame e sazietà e dei tipi di fame, riconnessione col piacere rispetto al cibo).*
- *Consegne a casa (compiti di difficoltà crescente con focus attento dell'esperienza alimentare su una qualità alla volta, pratiche meditative ed esercizi di consapevolezza anche corporea).*

Il Corso è impostato in forma laboratoriale. Sono previsti scambi tra i partecipanti ed il docente anche tra un incontro e l'altro, in modo da creare una narrazione condivisa e fluida che amplifichi i passaggi e consenta di fare domande e ricevere risposte nell'immediato.



CALENDARIO E CONTENUTI DEGLI INCONTRI:

1° Incontro - Martedì 25 gennaio 2022

- Conoscere la Mindfulness, Presenza vs Fuga e Fasi della Conversazione Terapeutica

2° Incontro - Martedì 01 febbraio 2022

- Mindful Eating e inquadramento relazionale dei DCA

3° Incontro - Martedì 08 febbraio 2022

- Trigger delle abbuffate e Risposta a pattern e trigger contestuali nella creazione di una risposta di associazione basata su esperienze disfunzionali

4° Incontro - Martedì 15 febbraio 2022

- Segnali di fame fisiologica vs emotiva e Tema della dissociazione traumatica

5° Incontro - Martedì 22 febbraio 2022

- Pilota automatico e multitasking. Premesse disfunzionali e loro acquisizione -apprendimento.

6° Incontro - Martedì 01 marzo 2022

- Shopping Mindfulness, abitudini-riti e miti familiari sull'alimentazione.

7° Incontro - Martedì 08 marzo 2022

- Il perdono e il cambiamento delle proprie premesse su di sé come cognizioni positive dopo l'elaborazione emotiva data dal contatto

8° Incontro - Martedì 15 marzo 2022

- Accettare il proprio corpo, miti sociali e familiari sul significato portato dal corpo magro e/o imperfetto

9° Incontro - Martedì 22 marzo 2022

- Mantenimento del cambiamento, prevenzione delle ricadute e rilettura del percorso in chiave relazionale



COSTI:

- Esterni: € 300,00 + Iva 22% (€ 66,00) = € 366,00
- Ex- Allievi CPTF: € 250,00 + Iva 22% (€ 55,00) = € 305,00
- Allievi CPTF in Corso: € 200,00 + Iva 22% (€ 44,00) = € 244,00

La scheda di iscrizione (scaricabile dal sito e debitamente compilata) dovrà pervenire alla Segreteria del CPTF (info@cptf.org) entro il **10 gennaio 2022**.

Responsabile del Corso:

Andrea Mosconi psichiatra, psicoterapeuta, didatta del Centro Milanese di Terapia della Famiglia, co-fondatore e direttore del Centro Padovano di Terapia della Famiglia, socio didatta della Società Italiana di Psicologia e Psicoterapia Relazionale (SIPPR), socio didatta della Società Italiana di Ricerca e Terapia Sistemica (SIRTS), socio formatore della Associazione Internazionale Mediatori Sistemici (AIMS), socio formatore del Coordinamento Nazionale Counselor Professionisti (CNCP), Master in Ipnosi, Accredited Consultant in EMDR.

Coordinatore e Docente del Corso:

Donatella De Colle psicologa, psicoterapeuta, allieva didatta presso la Sede di Trieste CPTF del Centro Milanese di Terapia della Famiglia, musicoterapeuta, terapeuta EMDR ed esperta in Mindfulness e Mindful Eating, dopo gli studi conseguiti presso l'Istituto di Alimentazione Strategica. Vicecoordinatore della Sezione Sipnei Veneto - Friuli Venezia Giulia, presidente dell'Apm, Associazione Professionisti della Musicoterapia del FVG. Svolge attività clinica privata e collabora come psicologo referente con l'associazione OQS di Trieste e AMEC, Associazione Medicina e Complessità.