

Formazione avanzata blended learning  
per psicologi e psicoterapeuti

## MASTER IN CIBO e SALUTE 100 ore

*a cura della dr.ssa Enrichetta Spalletta, psicoterapeuta  
responsabile ASPIC Alimentazione*

### DESTINATARI

Psicologi, psicoterapeuti, medici, infermieri, professionisti e team di operatori impegnati nella prevenzione e nella cura delle patologie alimentari, del peso e dell'immagine corporea.

### OBIETTIVI E FINALITÀ

Promuovere l'applicazione di **procedure cliniche personalizzate**, per interventi di comprovata efficacia. Sostenere il coinvolgimento personale attivo nell'apprendimento come strumento e processo di cambiamento trasversale a professionalità e approcci teorici diversi. Divulgare i risultati della ricerca nel campo dei disturbi alimentari psicogeni. Trasmettere abilità di progettazione nell'ambito della **prevenzione**, nella conduzione di **gruppi psicoeducativi** e di **laboratori esperienziali creativi**.

### ARTICOLAZIONE E ORARI

**100 ORE:** 35 ore a distanza sincrona, 10 ore a distanza asincrona, 15 in presenza + 20 di pratica supervisionata (somministrazione ed elaborazione test, Sportello di Ascolto **Motivazionale - SAM**) + 20 di autovalutazione. Data di inizio martedì **08 NOVEMBRE 2022**.

### MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

Per prenotare la partecipazione è necessario inviare per email la scheda di candidatura compilata e firmata, da scaricare dalla pagina del sito selezionando la modalità di pagamento del Corso.

Ottenuto il consenso alla partecipazione al Corso, in base ai requisiti richiesti, inviare ricevuta di avvenuto bonifico della quota d'iscrizione di € 80\*. Successivamente, dopo comunicazione dalla segreteria didattica, si potrà procedere con il versamento della prima rata in base alla modalità di pagamento scelta.

Per informazioni e iscrizioni: [www.aspicperlascuola.it](http://www.aspicperlascuola.it) [info@aspicperlascuola.it](mailto:info@aspicperlascuola.it)

### COSTI E ISCRIZIONE

**Costo del Master:** € 980 + € 80 di iscrizione (IVA inclusa)

Ottenuto il consenso alla partecipazione al Corso versare la quota d'iscrizione di € 80.

#### Modalità di pagamento del corso:

€ 490 da versare a conferma dell'iscrizione

€ 490 da versare entro il 07 FEBBRAIO 2023.

#### Modalità di pagamento unica soluzione:

€ 930 da versare a conferma dell'iscrizione.

**Estremi per il bonifico. Intestazione:** Ass. Aspic per la scuola. **Banca:** Unicredit

**Agenzia:** 30652 **IBAN:** IT 15 T02008 05179 000002990655

**Causale:** MASTER PSI Cibo e Salute 2022\_23

## PROGRAMMA

### **I MODULO MARTEDÌ 08 NOVEMBRE ORE 19.00 – 21.30**

Primo cibo...Primo amore? Origini degli “stili” alimentari. Atteggiamenti educativo-relazionali protettivi della salute. Le manifestazioni di disagio alimentare-relazionale nell’infanzia.

### **II MODULO MARTEDÌ 22 NOVEMBRE ORE 19.00 – 21.30**

Le condotte alimentari restrittive e disregolate: fattori comuni, riconoscimento precoce e interventi possibili. Il circuito “Emozioni e cibo”

### **III MODULO MARTEDÌ 06 DICEMBRE ORE 19.00 – 21.30**

Anoressia...Anoressie: caratteristiche emotive, cognitive, comportamentali e relazionali. Il processo motivazionale: cambiamento e resistenza nelle diverse fasi di cura.

### **IV MODULO MARTEDÌ 10 GENNAIO 2023 ORE 19.00 – 21.30**

Il “peso” dei pensieri disfunzionali e l’autoinganno cognitivo, emotivo, corporeo.

Il lavoro con il perfezionismo clinico: psicoeducazione e sperimentazione delle alternative “imperfette”.

### **V MODULO MARTEDÌ 24 GENNAIO ORE 19.00 – 21.30**

Bulimia Nervosa: strumenti e tecniche di intervento.

La gestione della disregolazione emotiva e del controllo degli impulsi: strumenti e tecniche di automonitoraggio, autoregolazione, autosostegno

### **VI MODULO LUNEDÌ 07 FEBBRAIO ORE 19.00 – 21.30**

Strumenti e tecniche di assessment e valutazione diagnostica del disturbo e delle relazioni familiari

### **SABATO 4 - DOMENICA 5 MARZO 2023**

#### **WEEK END INTENSIVO IN PRESENZA – ROMA -Zona San Paolo-Garbatella**

#### **Sabato 4 Marzo 2**

**Ore 9.30 - 13.30**

Il cibo è la fiducia: il valore dell’attraversamento esperienziale. I laboratori creativi: i sensidel cibo.

**Ore 14.30 - 18.30**

Il dolore allo specchio: auto-narrazione dell’Identità Corporea tra desiderio e pericolo, contatto e perdita...

#### **Domenica 5 Marzo**

**Ore 9.30 - 13.30**

Mindfulness e Immagine Corporea.

**Ore 14.30 - 17.30**

Counseling e psicopedagogia supportiva: competenze genitoriali e risorse della famiglia.

Sperimentazione pratica e supervisione

## **VII MODULO MARTEDÌ 23 MARZO ORE 19.00 – 21.30**

Aspetto fisico e stereotipi sociali: Introiezione acritica o libertà di essere (unici)?

Le prevenzioni possibili e la promozione della salute nel rapporto con il cibo, il peso e la corporeità.

## **VIII MODULO MARTEDÌ 18 APRILE ORE 19.00 – 21.30**

Le diverse manifestazioni dell'alimentazione incontrollata: caratteristiche, sviluppo, comorbidità, interventi di fronteggiamento (introduzione all'uso di diari, autonarrazione, biblioterapia).

## **IX MODULO MARTEDÌ 02 MAGGIO ORE 19.00 – 21.30**

Problemi di peso e obesità: la tutela della salute, la prevenzione dei rischi per la vita, la definizione di obiettivi SMART. Il processo motivazionale nell'obesità

## **X MODULO MARTEDÌ 16 MAGGIO ORE 19.00 – 21.30**

Il peso e il corpo oltre l'ombra della dieta: cambiare le abitudini che cambiano la vita.

L'IO Obeso e il nutrimento del sé. L'alimentazione consapevole e il Mindful eating.

## **XI MODULO MARTEDÌ 30 MAGGIO ORE 19.00 – 21.30**

L'alimentazione consapevole e il Mindful eating.

### *Moduli formazione asincrona*

- 1. Progettazione e conduzione di gruppi psicoeducativi.**
- 2. Atteggiamenti e difficoltà interpersonali nei domini dell'alimentazione del peso e della corporeità**
- 3. Nutrirsi e nutrire il buonumore: le scelte alimentari come cura di sé**
- 4. Come aiutare una persona cara che soffre di un disturbo alimentare: il ruolo della famiglia nel mantenimento del disturbo, individuazione di strategie di fronteggiamento del disturbo**

### **Supervisione 1 – Martedì 13 giugno ore 19.00 – 21.30**

Il lavoro in équipe. Sperimentazione di conduzione di gruppi psicoeducativi in video presenza.

### **Supervisione 2 - Martedì 27 Giugno ore 19.00-21.30**

Sperimentazione di conduzione di gruppi psicoeducativi in video presenza.

### **Supervisione 3 – Martedì 2 Luglio ore 19.00 – 21.30** Analisi di casi, attività dello sportello CIBO & SALUTE.

Sperimentazione di conduzione di gruppi psicoeducativi in video presenza

Conclusione del master. Consegna attestati.

## MASTER in Cibo e Salute CALENDARIO 2022\_2023

<b>1. Modulo</b>	NOVEMBRE	<i>Martedì 08</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b>2. Modulo</b>	NOVEMBRE	<i>Martedì 22</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b>3. Modulo</b>	DICEMBRE	<i>Martedì 06</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b>4. Modulo</b>	GENNAIO '23	<i>Martedì 10</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b>5. Modulo</b>	GENNAIO '23	<i>Martedì 24</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b>6. Modulo</b>	FEBBRAIO	<i>Martedì 07</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b><i>Intensivo in presenza</i></b>	MARZO	<i>Sabato 04 - Domenica 05</i>	<i>09.00/18.30</i>
<b>7. Modulo</b>	MARZO	<i>Martedì 23</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b>8. Modulo</b>	APRILE	<i>Martedì 18</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b>9. Modulo</b>	MAGGIO	<i>Martedì 02</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b>10. Modulo</b>	MAGGIO	<i>Martedì 16</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b>11. Modulo</b>	MAGGIO	<i>Martedì 30</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b><i>Supervisione 1</i></b>	GIUGNO	<i>Martedì 13</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b><i>Supervisione 2</i></b>	GIUGNO	<i>Martedì 27</i>	<i>19.00/21.30</i>
<b><i>Supervisione 3</i></b>	LUGLIO	<i>Martedì 02</i>	<i>19.00/21.30</i>

### ATTESTATO

A conclusione della frequenza del percorso formativo (assenze consentite 10% del totale ore in videopresenza) dello svolgimento del tirocinio e con il superamento delle verifiche viene, rilasciato l'attestato di frequenza al

**Master in CIBO e SALUTE:**  
**interventi di prevenzione e cura nei disturbi dell'alimentazione,**  
**del peso edell'immagine corporea**

La conclusione di tutte le attività previste consente l'inserimento nello staff dello Sportello di Ascolto Motivazionale (SAM) Cibo & Salute e nell'elenco professionisti ASPIC Alimentazione.