

formazione avanzata blended learning  
per professionisti della relazione d'aiuto

# MASTER IN COUNSELING CIBO e SALUTE

## 70 ore

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

### DESTINATARI

Professionisti impegnati nella prevenzione, nell'educazione e nelle équipe di riabilitazione delle patologie alimentari, del peso e dell'immagine corporea, team di operatori del settore e chiunque sia interessato anche personalmente a queste tematiche.

### OBIETTIVI E FINALITÀ

Conoscere le procedure e gli 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 e realizzazione nell'ambito della **prevenzione**, nella conduzione di **gruppi psicoeducativi** e di **laboratori esperienziali creativi**.

### 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:** € 850 + € 80 di iscrizione (IVA inclusa)

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

**Modalità di pagamento del corso:**

€ 425 da versare a conferma dell'iscrizione

€ 425 da versare entro il SESTO INCONTRO.

**Modalità di pagamento unica soluzione:**

€ 800 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 PRO Cibo e Salute 2023

## PROGRAMMA

### I MODULO MARTEDÌ 06 DICEMBRE 2022 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 10 GENNAIO 2023 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 07 FEBBRAIO 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".

### WEEK END INTENSIVO IN PRESENZA

#### SABATO 4 - DOMENICA 5 MARZO

#### Sabato 4 Marzo

ore 9.30/13.30

Il cibo è la fiducia: il valore dell'attraversamento esperienziale. I laboratori creativi: i sensi del 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.

### IV MODULO MARTEDÌ 21 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.

### V MODULO MARTEDÌ 18 APRILE ORE 19.00 – 21.30

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

### VI 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

## VII 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.

## VIII MODULO MARTEDÌ 30 MAGGIO ORE 19.00 – 21.30

L'alimentazione consapevole e il Mindful eating.

### *Moduli di supervisione*

1. Martedì 13 giugno ore 19.00 – 21.30  
Il lavoro in équipe. Sperimentazione di conduzione di gruppi psicoeducativi in video presenza.
2. Martedì 27 Giugno ore 19.00-21.30  
Sperimentazione di conduzione di gruppi psicoeducativi in video presenza.
3. Martedì 04 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.

### *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.

## **ATTESTATO**

A conclusione della frequenza del percorso formativo (assenze consentite 10% del totale ore in videopresenza e in presenza) dello svolgimento del tirocinio e con il superamento delle verifiche viene, rilasciato l'attestato di partecipazione al **Master in CIBO e SALUTE: interventi di prevenzione e sostegno alla cura di alimentazione, peso e immagine corporea**

La conclusione di tutte le attività previste consente l'inserimento nello staff dello sportello Cibo & Salute.