

FINALITÀ WORKSHOP

Conoscere il Mindful Eating e le sue applicazioni in famiglia, nella quotidianità e in ambito clinico (obesità, disturbi alimentari) e nel campo educativo (DISCOVER MINDFUL EATING-Training di consapevolezza alimentare nelle scuole)

DESTINATARI

Il workshop è rivolto ai genitori e agli operatori del settore sanitario ed educativo

ISCRIZIONI

Per info e iscrizioni è necessario inviare un'e-mail all'indirizzo:

info@mindfulmente.it oppure
telefonare al numero: 339 3842483
(d.ssa Silvia Grasso)

La quota d'iscrizione è di € 99 euro
entro il 18 agosto 2019.

Dopo tale data il costo sarà di € 129 euro;
le iscrizioni si chiuderanno il 30 Agosto
2019.

I costi indicati non comprendono l'accREDITAMENTO di ECM. Il workshop sarà accreditato soltanto con un numero minimo di 10 richieste per gli ECM. Il costo dei crediti varierà da 40 a 60 euro a persona, in base al numero dei richiedenti.

ISIMIND4KIDS

ISIMIND4KIDS è la nuova area dell'associazione ISIMIND nata per rispondere a tutti coloro, clinici e non, che sono interessati all'applicazione e diffusione della Mindfulness nell'età evolutiva (settore clinico, sociale ed educativo).

DATA E SEDE DEL WORKSHOP

Il workshop si svolgerà a Torino
in via Giannone 10

Sabato 21 settembre '19
dalle ore 10.00 alle ore 18.00

Domenica 22 settembre '19
dalle ore 9.30 alle ore 13

Isimind4kids
Sezione Piemonte

organizza il
workshop teorico - esperienziale
per OPERATORI e GENITORI

MINDFUL EATING
CON BAMBINI E RAGAZZI



DISCOVER MINDFUL EATING 4 KIDS:
TRAINING DI CONSAPEVOLEZZA
ALIMENTARE PER BAMBINI



Torino

Sabato 21 Settembre
Domenica 22 settembre 2019

in collaborazione con



Il cibo che ci nutre ogni giorno soddisfa un'esigenza fisiologica ma non è solo questo: il primo nutrimento è rappresentato dal latte materno; l'allattamento è un atto che sfama il neonato ma è innegabilmente anche relazione intima con la madre. *Attraverso le fasi della crescita, ciò che il bambino vive rispetto al cibo e durante il pasto avrà una forte influenza sul suo stile alimentare e il rapporto dei genitori col cibo è fondamentale in tal senso.* Ci sentiamo dire fin da piccoli frasi come: "mangia, altrimenti ti ammali", "il dolce potrai averlo solo se finisci quello che hai nel piatto", "non mangiare così tanto, altrimenti ingrassi", "finisci quello che hai nel piatto, poi ti puoi alzare".... e così via.

Tutte queste frasi, sentite quotidianamente, entrano a far parte del nostro bagaglio psicologico e senza che nemmeno ce ne accorgiamo influenzano il nostro rapporto con il cibo.

Spesso i nostri condizionamenti ci portano ad essere più sensibili alle attese del mondo esterno che al nostro mondo interiore e al nostro corpo.

Mindfu Eating può diventare uno strumento molto utile ed efficace per avere un rapporto con il cibo più sereno e consapevole: riconnettendoci con i nostri segnali corporei di fame / sazietà, aiutandoci a distinguere sensazioni, pensieri ed emozioni e in particolare le sensazioni legate alle emozioni da quelle della fame "fisica".

Un numero crescente di studi sta studiando l'efficacia degli interventi basati sulla consapevolezza (MBI) per la perdita di peso e comportamenti alimentari legati all'obesità. La consapevolezza e le terapie basate sull'accettazione evidenziano miglioramenti negli esiti psicologici correlati alla gestione del peso a lungo termine, tra cui autoregolazione, moderazione della dieta, alimentazione emotiva, soddisfazione del corpo e umore soprattutto negli adolescenti.

L'alimentazione consapevole è correlata inversamente alla gravità dei disturbi alimentari (EDS) (Soler et al., 2013) e sembra aumentare l'umore positivo (Meier et al., 2017) e le scelte alimentari sane (Allirot et al., 2017).

Gli studi clinici sugli interventi basati sulla consapevolezza in campioni con ED o OB in età adolescenziale hanno mostrato effetti benefici, tra cui: riduzione del peso (ad esempio, O'Reilly et al., 2014; Olson and Emery, 2015; Carrière et al., 2018), ED e depressivo miglioramento dei sintomi (Roosen et al., 2012; Linardon et al., 2017; Winkens et al., 2018) e aumento del benessere (Khan e Zadeh, 2014).

Diversi studi pilota nei bambini dimostrano come l'educazione alla consapevolezza alimentare e del corpo previene abitudini disfunzionali rispetto al cibo (abbuffate o restrizioni) e migliora la selettività alimentare tipica dei primi anni d'età.

Dott.ssa Silvia Grasso

Psicopedagogista clinica, Mediatrice familiare e counselor sistemico.

Insegnante di Mindfulness (Master ISIMIND Mindfulness Based Therapy e programma Mind Up e MB - EAT), formatore e conduttore di training con adulti e bambini.

Referente della Sezione Piemonte Isimind

Dott.ssa Stefania Rotondo

Psicoterapeuta coordinatrice del Centro Psicoterapeutico e Mindfulness Emiliano.

Esperta in terapia di gruppo con bambini ed adolescenti, si occupa da diverso tempo di terapia dialettico - comportamentale con adolescenti e giovani adulti.

Membro direttivo ISIMIND e referente dell'area evolutiva (ISIMIND4KIDS). Autrice di diversi training mindfulness based in sperimentazione con bambini ed adolescenti; coautrice della sperimentazione italiana della CAMM (Child Adolescent Mindful Measures, questionario di valutazione della Mindfulness). Coordinatrice didattica del Master sulle applicazioni cliniche della mindfulness (MI)