

Operazione Rif. PA 2024-22699/RER approvata con DGR 1914/2024 in data 14/10/2024 e realizzata grazie ai Fondi Europei della Regione Emilia-Romagna



Sviluppo e Organizzazione

## IL GUSTO DELLA CONSAPEVOLEZZA: MINDFULNESS EATING

Competenze tecnico specialistiche per l'open innovation finalizzate all'inserimento di nuove professionalità nella rete per lo sviluppo del territorio - PG4



### Obiettivi

Il corso ha l'obiettivo di fornire competenze utili a integrare l'approccio della Mindful Eating in contesti professionali orientati alla salute, alla relazione d'aiuto e al benessere psicofisico. Attraverso un percorso esperienziale strutturato, i partecipanti acquisiranno strumenti per favorire una relazione più consapevole con il cibo, supportando utenti, pazienti o clienti nel riconoscere i segnali corporei di fame e sazietà, nel gestire le emozioni legate all'alimentazione e nel superare automatismi disfunzionali.

### Argomenti

Introduzione alla Mindful Eating

- Origini e riferimenti alla tradizione buddhista
- Differenza tra approccio prescrittivo e approccio intuitivo

La consapevolezza del corpo e del respiro

- Pratiche base di mindfulness
- Il corpo come bussola: ascoltare i segnali interni

Le 9 Tipologie di Fame

- Fame degli occhi, del naso, della bocca, dello stomaco, della mente, del cuore, ecc.

- Esercizi pratici di esplorazione sensoriale

Fame fisica vs fame emotiva

**DURATA TOTALE:**  
24 ore

**NUMERO  
PARTECIPANTI:**  
Minimo 8

**CALENDARIO:**  
dal: 26/05/2025  
al : 30/06/2025

**TERMINE  
ISCRIZIONI:**  
12/05/2025

**SEDE DI  
SVOLGIMENTO:**  
CESENA

**REFERENTE DEL  
CORSO:**  
Elisabetta Bendi  
elisabetta.bendi@formart.it  
335/6768639

**QUOTA DI  
PARTECIPAZIONE:**  
Finanziato

Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.  
Le date potrebbero subire variazioni.

- Come distinguere tra i due bisogni
- Strategie per accogliere e gestire le emozioni associate al cibo

Il piacere del mangiare

- Riscoprire il gusto e la qualità attraverso la lentezza e la consapevolezza

- Sazietà e appagamento: concetti chiave

Il pilota automatico e le abitudini alimentari

- Meccanismi inconsci che influenzano il comportamento

- Tecniche per disinnescare gli automatismi

Il giudizio e il senso di colpa

- Lavorare su auto-accettazione e dialogo interiore

- Verso un approccio non punitivo al cibo

Mindful Eating nella vita quotidiana

- Integrazione delle pratiche nei contesti reali (famiglia, lavoro, socialità)

- Come affrontare le sfide con presenza e flessibilità

Percorso personale e condivisione

- Diario di bordo della consapevolezza alimentare

- Spazi di confronto, riflessione e sostegno

## Destinatari

Il corso è dedicato a chi cerca un'occasione di specializzazione tecnica nei processi chiave del settore per agevolare un rapido inserimento occupazionale, con particolare attenzione a chi è interessato ad operare come professionista del benessere (nutrizionisti, psicologi, counselor, coach, trainer, educatori) ed è interessato ad ampliare le proprie competenze con un approccio integrato e non prescrittivo

## Calendario

Il corso si svolgerà nelle seguenti date e orari:

- 26 Maggio
- 4 Giugno
- 9 Giugno
- 16 Giugno
- 23 Giugno
- 30 Giugno

Orario 16.30-20.30

Presso Formart Cesena Via Ilaria Alpi,65 Cesena

## Docenti

Il corso è stato progettato con la collaborazione di un team di esperti e professionisti del settore e dell'area tematica del corso

Caterina Mazzoni, psicologa e esperta del settore.

## Requisiti



 Confartigianato

FORMart sede di CESENA, via Ilaria Alpi, 65 47522 Cesena (FC)  
T. 0547-630103 - info.cesena@formart.it - www.formart.it



Cercaci su



Il corso è aperto a tutte le persone che, indipendentemente dalla loro posizione occupazionale, sono interessate ad inserirsi nelle imprese della filiera di riferimento e che:

- sono residenti o domiciliate in Emilia-Romagna in data antecedente l'iscrizione alle attività
- hanno assolto l'obbligo di istruzione e il diritto e dovere all'istruzione e formazione

Nel caso in cui le iscrizioni risultassero superiori al numero massimo dei partecipanti previsti, verrà attivato il processo di selezione sulla base dei seguenti criteri:

- Ordine di arrivo dell'iscrizione
- Residenza in comuni diversi dal luogo della formazione (di norma diverso dal capoluogo di provincia)



 Confartigianato

FORMart sede di CESENA, via Ilaria Alpi, 65 47522 Cesena (FC)  
**T. 0547-630103** - info.cesena@formart.it - www.formart.it



Cercaci su

