

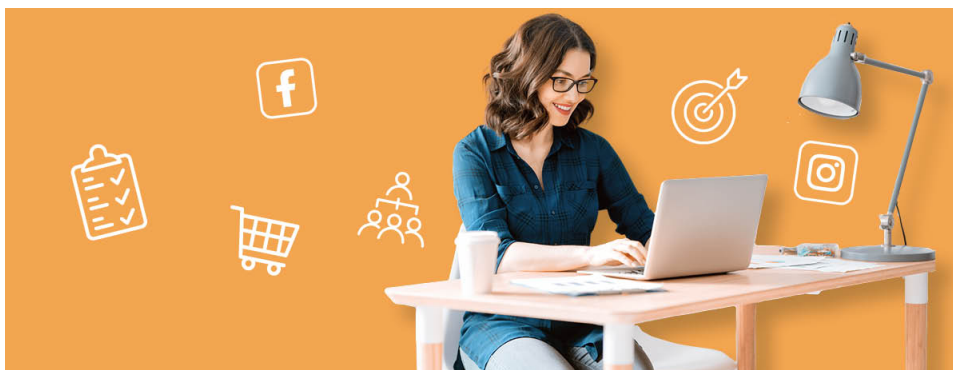
Operazione Rif. PA 2024-23638/RER approvata con DGR 575/2025 in data 22/04/2025 e realizzata grazie ai Fondi Europei della Regione Emilia-Romagna



Sviluppo e Organizzazione

MINDFUL EATING : COMPRENDERE E GUIDARE IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Innovazione sostenibile nell'organizzazione dei servizi PG.1



» **FORMAZIONE FINANZIATA PER L'INNOVAZIONE**
SERVIZI ALLE PERSONE: COMMERCIO, DISTRIBUZIONE,
TURISMO E RISTORAZIONE, BENESSERE E CURA

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

Sviluppare consapevolezza nella relazione tra stress e cibo (Comfort Food)

Trovare strategie di coping (fronteggiare lo stress) più funzionali e alternative al consumo di cibo compulsivo (Binge Eating)

Disattivare il pilota automatico che guida i nostri schemi alimentari abituali e godere appieno dell'esperienza sensoriale del mangiare

Riconoscere le 9 Tipologie di Fame

Riconoscere e gestire le proprie emozioni associate al cibo per viverle in maniera funzionale (Fame del Cuore)

Imparare a riconoscere ed essere consapevoli delle sensazioni fisiche di fame e sazietà, riconnettendosi con i segnali del corpo

Misure di accompagnamento

DURATA TOTALE:
24 ore

NUMERO PARTECIPANTI:
Minimo 8

CALENDARIO:
dal: 27/10/2025
al : 12/11/2025

TERMINE ISCRIZIONI:
03/10/2025

SEDE DI SVOLGIMENTO:
CESENA

REFERENTE DEL CORSO:
Elisabetta Bendi
elisabetta.bendi@formart.it
335 - 6768639 / 0547
- 630103

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:
Finanziato



Partecipando al corso potrai permettere alla tua azienda di beneficiare di un'attività di consulenza su misura senza sostenere alcun costo aggiuntivo.

Le opportunità sono limitate: fanne richiesta al momento dell'iscrizione.

La durata di questo servizio è di 6 ore

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

Destinatari

Il Progetto si rivolge a titolari, figure chiave, responsabili di processo/servizio, professionisti iscritti, e non, agli Ordini professionali che intervengono con competenze distintive sulle attività di produzione, gestione, somministrazione, e ideazione nelle attività del commercio, dei servizi e del turismo.

Calendario

Il corso si svolgerà nel periodo dal 27 ottobre al 12 novembre ogni lunedì e mercoledì.

Docenti

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

Il docente di questo corso è MAZZONI CATERINA PSICOLOGA IN AMBITO AZIENDALE E SPORTIVO

Requisiti

Il corso è aperto a persone occupate:

- dipendenti
- imprenditori
- liberi professionisti

che operano in aziende del sistema di riferimento con sede legale o unità locale in Emilia Romagna

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)

