**Protocollo Mindful eating MB-EAT**

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 21

Certificazioni: Open Badge MB-EAT– riconosciuto da FederMindfulness

Attestato: MB-EAT Specialist

Destinatari:

- Laureati in Psicologia;

- Laureati in Medicina e Chirurgia;

- studenti della facoltà di Psicologia (l'inserimento di studenti della facoltà di Psicologia verrà valutato previo colloquio conoscitivo con i referenti del corso).

- Dietologi, Nutrizionisti, Dietisti

Modalità di erogazione: online, in diretta webinar

Programma del corso:

L’MB-EAT è il Training sulla Mindfulness per la consapevolezza dei comportamenti alimentari ideato da Jean Kristeller che ne ha dimostrato l’efficacia scientifica. È un protocollo mindfulness pensato per aumentare la consapevolezza del proprio comportamento alimentare. La pratica meditativa durante l’assunzione di cibo aiuta a ridurre lo stress e il senso di colpa, favorendo una maggiore consapevolezza delle proprie sensazioni corporee legate alla fame o condizionate dalle esperienze e dagli stimoli esterni. Aiuta ad esplorare i motivi che ci spingono a mangiare, favorendo l’autoregolazione e aiutandoci a gestire abitudini alimentari non regolari spesso compulsive e non connesse a reali esigenze fisiologico-alimentari. Questo training consiste in esercizi di alimentazione consapevole e abbraccia tutti i principi della mindfulness focalizzandosi sull’auto-accettazione, la compassione, l’assenza di giudizio, l’abbandono del pilota automatico e l’esperienza nel momento presente.

OBIETTIVI E SBOCCHI LAVORATIVI

Il Seminario clinico applicativo in MB-EAT intende formare professionisti altamente qualificati in Mindfulness in un protocollo utile per portare a cambiamenti nel comportamento alimentare. Gli psicologi possono applicare tale protocollo nell’area della psicologia del benessere e della psicologia clinica nell’ambito del trattamento dei disturbi alimentari. Il corso comprende 4 incontri esperienziali con riferimenti teorici e meditazioni guidate in cui vengono fornite ai partecipanti conoscenze specifiche per l’acquisizione della tecnica alla base del protocollo MB-EAT.

L’MB-EAT Specialist è una figura professionale in grado di operare in numerose aree di intervento in qualità di conduttore in sessioni di gruppo e/o individuali.

RESPONSABILE SCIENTIFICO E DOCENTE

Dott.ssa Elena Luisetti: Psicologa e psicoterapeuta, Direttore dell’Istituto Wolpe, docente della Scuola di Psicoterapia Watson (TO), didatta AIAMC

Calendario:

15/09/2023 ore 18.00-20.00

16/09/2023 ore 9.00-17.00

22/09/2023 ore 18.00-20.30

29/09/2023 ore 18.00-20.30

Contatti:

Mail: info@psicologilombardia.it

Link al corso: <https://www.psicologilombardia.it/formazione/mb-eat-1>