

Accademia Istruttori e Operatori Certificati

ISTRUTTORE MINDFUL EATING

Percorso online certificato
di alta formazione



LA MINDFUL EATING



Mindful Eating è un approccio che aiuta a portare la piena attenzione all'atto del mangiare, a tutti i sapori, odori, pensieri ed emozioni che affiorano quando mangiamo.

Letteralmente significa *“mangiare consapevolmente”* e consiste nel conoscere perfettamente le caratteristiche di ciò che stiamo per mangiare, godere con tutti i nostri sensi dell'esperienza del cibo e di conseguenza avere un rapporto più autentico e sano con l'alimentazione.

La **Mindful Eating** ci aiuterà a:

- imparare a riconoscere ed essere consapevoli delle sensazioni fisiche di fame e sazietà;
- riconoscere e gestire le proprie emozioni per viverle in maniera funzionale;
- riuscire a trarre piacere da piccole quantità di cibo;
- diventare consapevoli delle qualità non nutritive di alcuni cibi;
- disattivare il pilota automatico che guida i nostri schemi alimentari abituali e godere appieno dell'esperienza sensoriale del mangiare.

GLI OBIETTIVI

Attraverso questo percorso studiato in ogni dettaglio per garantire un eccellente apprendimento online, si potranno acquisire in modo completo tutte le competenze per diventare un Istruttore Mindful Eating professionale.

Sarà inoltre un'occasione per poter fare in primis un viaggio all'interno di se stessi, alla ricerca di nuove consapevolezze e nuove prospettive

Essere Istruttori Mindful Eating Certificati significa accompagnare i propri clienti in un radicale cambiamento di prospettiva, in un approccio si basa sulla completa attenzione al processo del mangiare, senza giudizio, gustando, odorando, toccando, assaporando, coinvolgendo tutti i sensi, le emozioni e i pensieri che nascono nel momento del pasto

LE CARATTERISTICHE

Il corso dura 250 ore di studio e si svolge completamente online. Il corso è composto da video lezioni accessibili h24 e da del materiale didattico in digitale.

- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online;
- Il corso è riconosciuto da IITC (International Institute of Complementary Therapists);
- Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da Holistica CEPRAO, Associazione di Categoria Professionale, che ne garantisce la qualità e la validità su tutto il territorio nazionale. Il corso permette di ottenere 37,5 crediti formativi ECP per il mantenimento dell'abilitazione degli operatori in campo olistico e del Benessere;
- Il compito dell'Associazione di Categoria è quello di garantire alti standard qualitativi e di qualificazione professionale all'utenza. Per questo motivo abbiamo deciso di far certificare i nostri corsi: non solo per garantire ai nostri studenti una formazione seria e professionalizzante, ma per dar modo a loro di presentarsi ai propri clienti con le migliori competenze certificate.
- Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione al corso di **Istruttore Mindful Eating**.

GLI ARGOMENTI

LEZIONE 1

- Cos'è la mindfulness
- Esercizio dell'uvetta
- Meditazione 3 minuti sul respiro
- Esercizi per la settimana

LEZIONE 2

- Meditazione di body scan e condivisione
- Mindful eating e mindless eating
- Mangiare cinque patatine in modo mindful
- Compiti per la settimana

LEZIONE 3

- Meditazione del respiro
- Fame emotiva vs fame fisica
- Esercizio del cioccolatino
- Compiti per la settimana

LEZIONE 4

- Meditazione delle emozioni difficili
- I trigger delle abbuffate
- Mangiare mindful scegliendo tra tre alimenti
- Compiti per la settimana

LEZIONE 5

- Meditazione del posto al sicuro
- Pienezza e sazietà'
- La scala della fame
- Compiti per la settimana

LEZIONE 6

- Meditazione del perdono
- I diversi tipi di fame
- Esercizio food and mood
- Compiti per la settimana

LEZIONE 7

- Meditazione della montagna
- Le «voci» a cui fare attenzione
- Dove vogliamo andare?
- Saluti e raccolta del questionario

IL TEST ONLINE

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:

1 - ELABORATO SCRITTO

Consiste nel redigere una breve tesina scritta, relativa ad un caso studio presentato dal docente, in cui devono essere applicati i trattamenti studiati durante il corso.

2 - TEST INFORMATIZZATO A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online. L'accesso al test è univoco e avrai a disposizione un tempo limitato.

RICONOSCIMENTI

- Il nostro percorso formativo è riconosciuto da un attestato. Il documento viene rilasciato da un ente esterno alla scuola ed al corpo docenti che ha contribuito alla tua formazione. Questo ne garantisce AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ.
- Grazie ai nostri Riconoscimenti, con l'approvazione della Legge n.4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning ovvero della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psicofisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.