



ISTITUTO DI RICERCA E INTERVENTO PER LA SALUTE
Viale Lunigiana 40
20124 Milano
Tel: 02 94.38.28.21
Fax: 02.947.555.96
E-Mail: amministrazione@spazioiris.it
www.spazioiris.it



Certificato N° ES-0326/2017

DENOMINAZIONE E ID DEL PROVIDER; SPAZIO IRIS – ID PROVIDER 4995

TITOLO ED EVENTUALE EDIZIONE: RELAZIONE D’AIUTO E FAME EMOTIVA: un approccio basato sulla Deep Mindfulness

SEDI DI SVOLGIMENTO DELL’EVENTO; FAD CARTACEO

IL MATERIALE DIDATTICO ACCREDITATO SARA’ INVIATO DALLA SEGRETERIA ORGANIZZATIVA E FRUIBILE OFFLINE ATTRAVERSO PROGRAMMI DI LETTURA (WORD, PDF, POWER POINT)

RESPONSABILE SCIENTIFICO DELL’EVENTO: Ravetti Delia

DESTINATARI DELL’ATTIVITA’ FORMATIVA; tutte le professioni sanitarie

OBBIETTIVO FORMATIVO: 12 - Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

ORARI DI INIZIO E DI FINE SUDDIVISI PER GIORNATE:

Fad con invio di materiale cartaceo disponibile dal 18 febbraio 2026 fino al 12 aprile 2026

PROGRAMMA

La fame emotiva è un tema in costante aggiornamento dal punto di vista della relazione d’aiuto.

Al di là delle sue implicazioni di natura clinica, codificate nei vari Disturbi del Comportamento Alimentare, chi ne soffre, così come chi offre aiuto, si trova spesso a contatto con una difficoltà di inquadramento metodologico: da un lato c’è un’offerta di aiuto specialistico di matrice psicoterapeutica; dall’altro c’è una proposta che quasi sempre pone un’enfasi preponderante sulla correzione della relazione col cibo sul piano strettamente nutrizionale. Manca, nella mia esperienza prima di utente e poi di facilitatore, un approccio che metta in comunicazione questi due aspetti gettando su di essi una nuova luce.

Chi soffre per una relazione emotiva con il cibo e con l’alimentarsi – non necessariamente da inquadrarsi e da etichettare solo come patologia – può trovare nella Deep Mindfulness uno strumento eccellente per apprendere a vivere questo rapporto su entrambi i piani, tramite l’osservazione in diretta, nel qui e ora, cioè quando l’interazione con il cibo accade e può trasformarsi consapevolmente.

È questa la visione che ormai da anni sostanzia l’approccio Breaters e che ha portato alla definizione di un metodo di lavoro che tenga sempre presente l’unicità della



ISTITUTO DI RICERCA E INTERVENTO PER LA SALUTE

Viale Lunigiana 40

20124 Milano

Tel: 02 94.38.28.21

Fax: 02.947.555.96

E-Mail: amministrazione@spazioiris.it

www.spazioiris.it



Certificato N° ES-0326/2017

persona e che le restituisca la presa in carico della propria ‘guarigione interiore’ invece di delegarla, come in molti casi accade, a qualcosa o qualcuno al di fuori di sé. La scommessa di questa metodologia è quella di accompagnare ciascun individuo nel diventare in prima persona l’artefice della propria rinascita attraverso lo sviluppo e la coltivazione costante degli strumenti e delle attitudini mentali che costituiscono, appunto, la base della Deep Mindfulness : gentilezza amorevole e non giudicante, autocompassione, equanimità, gioia compartecipe.

Il corso si configura come una formazione per operatori della relazione d’aiuto che si trovino a lavorare coi propri clienti/pazienti sul tema della relazione emozionale con il cibo. L’obiettivo è quello di fornire ai partecipanti, su base sia teorica che esperienziale, una ‘cassetta degli attrezzi’ fatta di strumenti concreti ed efficaci, per essere in relazione con persone che portino nel campo del proprio intervento il tema della fame emotiva , stimolando una maggiore comprensione delle tematiche specifiche che il mangiatore emotivo porta con sé .

NUMERO DI CREDITI RICONOSCIUTI: 50 crediti ecm

BREVE CURRICULUM BITAE DEI DOCENTI E MODERATORI:

Giorgio Serafini Prosperi, scrittore, regista e autore televisivo e teatrale

Cinzia Moretti, Counselor, moderatore di gruppi, istruttore di Mindfulness

Vincenzo Tallarico, psicologo analista, terapeuta del Sand Play

Elena Bazzoli, Medico Neurologo, presso libero professionista

Emilia Rota, psicologa, supporto psicologico, psicoterapia e valutazioni cognitive

Delia Ravetti, Laureata in biologia, esperta in alimentazione naturopatica e Mindfulness Counselor

Maria Chiara Gritti, Psicoterapeuta Sistemico Relazionale