

TITOLO DEL CORSO:

Gestione della Fame Nervosa, Emotional Eating e Binge Eating:
Approccio Integrato con CBT, ACT e Mindful Eating

TIPOLOGIA DI CORSO:

FAD asincrona – 50 crediti ECM

DURATA DEL CORSO:

- 50 ore totali:
- 8 ore di formazione video asincrona
- Studio autonomo su due libri: MindFoodNess e Fuga dalla Bilancia
- 150 domande nel questionario ECM
- Esercitazioni pratiche basate sugli esercizi contenuti nei libri, alcuni dei quali verranno approfonditi nel programma
- 2 incontri di tutoraggio online live (1 ora ciascuno)

DESCRIZIONE DEL CORSO:

Il corso offre una formazione avanzata sulla gestione della fame nervosa, del binge eating e dell'emotional eating, attraverso un approccio basato sulla terapia cognitivo-comportamentale (CBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e pratiche di Mindful Eating.

Gli iscritti avranno accesso a una piattaforma di formazione online, dove potranno seguire i moduli didattici in autonomia, studiare i libri di riferimento e partecipare a due incontri di tutoraggio per approfondire le tematiche trattate.

FINALITÀ DEL CORSO:

- Fornire strumenti pratici e basati su evidenze scientifiche per la gestione della fame nervosa, binge eating e emotional eating.
- Insegnare strategie di auto-regolazione emotiva attraverso l'integrazione di ACT e Mindful Eating.
- Approfondire l'uso delle tecniche di ristrutturazione cognitiva per modificare i pensieri disfunzionali legati al cibo.
- Fornire strumenti per riconoscere e trattare le dinamiche emotive e cognitive alla base dell'alimentazione disregolata.

DESTINATARI DEL CORSO:

Il corso è rivolto a tutte le professioni sanitarie, in particolare:

- Psicologi e psicoterapeuti
- Medici e nutrizionisti
- Dietisti e dietologi
- Infermieri e professionisti della salute mentale

STRUTTURA DEL CORSO E CONTENUTI FORMATIVI:

MODULO 1: Introduzione al Metodo MindFoodNess

- Definizione di fame nervosa, binge eating ed emotional eating
- Differenze tra fame fisiologica e fame emotiva
- Ruolo delle emozioni nei disturbi del comportamento alimentare

MODULO 2: Approccio Cognitivo-Comportamentale (CBT) alla Fame Nervosa

- Tecniche di ristrutturazione cognitiva
- Identificazione e gestione dei trigger emotivi
- Esposizione con prevenzione della risposta (ERP) per il binge eating

MODULO 3: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) per la Regolazione Emotiva

- Defusione cognitiva e gestione dei pensieri intrusivi
- Strategie di accettazione e impegno nel cambiamento comportamentale
- Il ruolo dei valori e della flessibilità psicologica

MODULO 4: Mindful Eating e Consapevolezza Alimentare

- Tecniche per sviluppare la consapevolezza nei confronti del cibo
- Strategie per la regolazione della velocità di assunzione degli alimenti
- Esercizi esperienziali di mindful eating

MODULO 5: Intervento Pratico su Fame Nervosa ed Emotional Eating

- Strutturazione di percorsi terapeutici individuali e di gruppo
- Tecniche di automonitoraggio e autoregolazione
- Case study e applicazioni cliniche con esercitazioni pratiche
- Approfondimento di alcuni esercizi tratti dai libri Fuga dalla Bilancia e MindFoodNess

METODOLOGIA DIDATTICA:

- Studio autonomo sui libri MindFoodNess e Fuga dalla Bilancia
- Videolezioni asincrone suddivise in moduli tematici
- Esercitazioni pratiche tratte dai libri, con schede di lavoro e workbook dedicati
- 2 incontri live di tutoraggio con il docente per domande e supervisione

VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO:

- Questionario ECM finale con 150 domande a risposta multipla
- Superamento con almeno il 75% di risposte corrette

ACCREDITAMENTO ECM:

- 50 crediti ECM per tutte le professioni sanitarie
- Il corso è erogato in FAD asincrona con attestato di partecipazione e certificazione ECM