



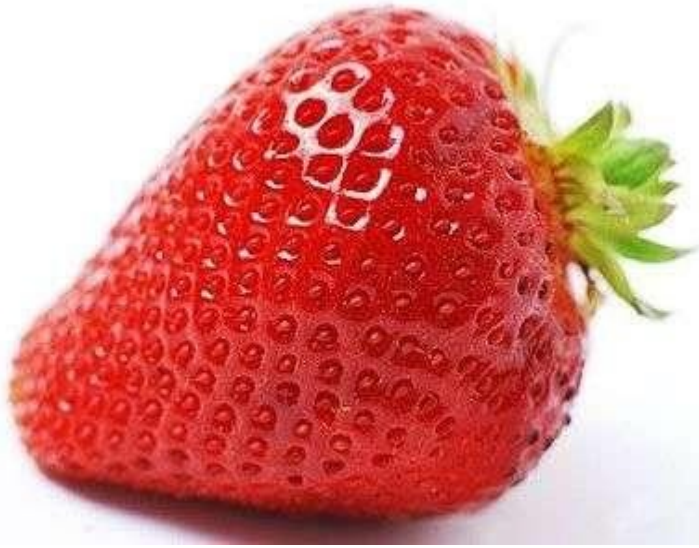
ASPIC MILANO, via Tolmezzo 5/1, 20132 Milano

# COUNSELING CIBO & SALUTE

Formazione e training, nella promozione del benessere e nella gestione dei problemi con l'alimentazione, il peso e l'immagine corporea

TERZA EDIZIONE





Il corso è rivolto a professionisti e operatori impegnati nella prevenzione, nell'educazione e nella riabilitazione delle patologie alimentari, del peso e dell'immagine corporea e chiunque sia interessato anche personalmente a queste tematiche

Lo scopo del corso è di:

- divulgare i risultati più recenti della ricerca nel campo della nutrizione e dei disturbi alimentari psicogeni.
- Trasmettere abilità di progettazione nell'ambito della prevenzione e nella conduzione di gruppi psico-educativi
- Promuovere l'applicazione di procedure personalizzate di intervento di provata efficacia
- Incrementare la pratica del Counseling come strumento e processo di cambiamento trasversale a professionalità e approcci teorici diversi



**CONDUCE:**

Dott.ssa Enrichetta Spalletta ,

Svolge la sua attività di consulenza psicologica e psicoterapia individuale, familiare, di coppia e di gruppo, nell'età evolutiva e nell'età adulta dal 1992 secondo l'approccio Umanistico Integrato.

Da 2001 si occupa di problematiche legate alla gestione del peso e dei comportamenti alimentari, con un'équipe di professionisti, seguendo le persone dalla fase della valutazione diagnostica al mantenimento dei risultati raggiunti.



Dal 1995 svolge anche attività di formazione e supervisione per counselor, psicologi, psicoterapeuti ed équipe di operatori psico-socio-sanitari e attività di ricerca nel settore clinico, educativo e formativo.

### **DURATA:**

Il corso si svolge in due moduli di 20 ore ciascuno con frequenza dal venerdì alla domenica

### **ORARIO:**

VENERDI: 15.00 – 19.30

SABATO: 9.00 – 13.00 / 14.00-19.30

DOMENICA: 9.00 -13.00 / 14.00-17.00

### **ATTESTATO**

A conclusione del percorso formativo e con il superamento delle verifiche (schede di assessment al termine di ogni modulo, viene rilasciato l'attestato di frequenza al **TRAINING TEORICO – ESPERIENZIALE in CIBO & SALUTE**, psicoeducazione, counseling e coaching nella promozione del benessere e nella gestione dei problemi con l'alimentazione, il peso e l'immagine corporea

## 1 MODULO

### **Venerdì: primo cibo...primo amore?**

15.00-17.00: le origini degli stili alimentari e gli atteggiamenti educativi e relazionali come fattori protettivi o di rischio nello sviluppo.

17.30-19.30: disagi e disturbi alimentari nell'infanzia e nell'adolescenza.

Counseling e psicopedagogia supportiva: competenze genitoriali e risorse della famiglia

### **Sabato: il dolore allo specchio: pressione sociale, insoddisfazione corporea e interventi psicoeducativi mirati**

9.00-13.00: «specchio, specchio delle mie brame...chi è la più magra del reame?»: la pressione sociale nello sviluppo di problemi e disturbi dell'alimentazione e del peso.

I gruppi psico-educativi: caratteristiche, validità operativa, indicazioni per la progettazione e conduzione

14.00-16.30: immagine corporea, identità, maturità sessuale, dispercezione: quali obiettivi realistici di cambiamento?

17.00-19.30: tecniche di confutazione dei pensieri disfunzionali nei disturbi dell'alimentazione e del peso



### **domenica: la fame nel cuore, il corpo nella mente: possibili vie d'uscita dalle condotte dannose**

(proposte per chi soffre di un disturbo anoressico o bulimico e per le persone care vicine)

9.00-13.00: la natura multideterminata dei disturbi alimentari e del peso: fattori di sviluppo e mantenimento trasversali e specifici. Anoressia, bulimia, binge eating: le caratteristiche, i segnali di riconoscimento precoce, i trattamenti possibili e l'efficacia prevedibile

14.00-17.00: aiutare una persona cara che soffre di un disturbo dell'alimentazione psicogeno

## 2 MODULO

**Venerdì: strategie e tecniche di counseling motivazionale per facilitare la dissonanza, sostenere il mantenimento dei risultati e prevenire il rischio di ricadute**

15.00-17.00: cambiamento e resistenza nelle condotte disfunzionali egosintoniche. Interventi motivazionali differenziati nelle diverse fasi di consapevolezza e cambiamento

17.30-19.30: teoria e pratica del counseling motivazionale

**Sabato: il peso e il corpo oltre l'ombra della dieta: attivare il coach interno per cambiare le abitudini**

9.00-13.00: problemi di peso e obesità: la tutela della salute, la prevenzione dei rischi per la vita, la definizione degli obiettivi SMART. Il circuito «Emozioni e Cibo»; il discontrollo dell'impulso.

**L'io Obeso e il coach interiore: dalla doverizzazione alla flessibilità creativa resiliente:**

14.00-16.30: tecniche e strumenti di automonitoraggio, autoregolazione e sostegno (I)

17.00-19.30: tecniche e strumenti di automonitoraggio, autoregolazione e sostegno (II). Introduzione alle tecniche di mindfulness.



**domenica: anoressia, bulimia, binge eating disorder, obesità: fattori comuni e personalizzazione degli interventi di aiuto nell'approccio integrato**

9.00-13.00: il piano di intervento integrato e la personalizzazione del processo di cambiamento. I laboratori tematici esperienziali sui fattori trasversali: autostima, perfezionismo clinico, disregolazione emotiva, difficoltà interpersonali

14.00-17.00: nutrirsi e nutrire il buonumore. I sensi del cibo (laboratorio)  
Presentazione casi e supervisione



il corso si sviluppa in 50 ore di formazione:

40 ore in presenza + 10 ore di autoformazione e assessment

Corso riconosciuto da REICO  
nella formazione di secondo  
livello

**COSTI:**

670,00 € per esterni  
(inclusa quota associativa)

580,00 € per soci Aspic

(operazioni fuori campo IVA, ex art1 e 4 DPR 633 del 72)

Per ulteriori informazioni, prenotazione  
di un colloquio di orientamento  
gratuito o richiesta moduli di iscrizione  
contattare:

**ASPIC MILANO**

Via Tolmezzo 5/1, 20132 Milano

[aspicmilano@libero.it](mailto:aspicmilano@libero.it)

02.70006555 (lun-merc-ven dalle 10.00 alle16.00)

349 0807583

[www.aspicmilano.com](http://www.aspicmilano.com)