

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Effettuare l'iscrizione accedendo al sito [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com).

**Le indicazioni dettagliate sulle procedure di iscrizione sono disponibili nella sezione "Iscrizioni → Modalità".**

Scegliere il corso desiderato tramite lo strumento del calendario o la sezione di ricerca corrispondente e cliccare sul pulsante "Iscrizione".

**Se si ha già un account:**

inserire le proprie credenziali (username e password)

**Se si è un nuovo utente:** registrarsi e creare il proprio account

Proseguire seguendo le indicazioni riportate nella pagina del corso. Sarà possibile effettuare il pagamento:

**1. Tramite Carta di Credito** online sul sito internet di Format

**2. Tramite bonifico bancario**, caricando successivamente sul sito o inviando via mail, la copia del pagamento.

Indicare come causale: nome, cognome e codice evento,

Bonifico intestato a:

FORMAT TRENTINO - Via del Brennero 136 - Trento

Cassa di Risparmio di Bolzano

Filiale di Trento - Via del Brennero

COD. IBAN: IT31 R060 4501 8020 0000 5000860

In caso di **autorizzazione aziendale o pagamento tramite sponsor**, sarà necessario allegare alla procedura online apposita autorizzazione della propria azienda/lettera di invito dello Sponsor. Le pre-iscrizioni verranno accettate in ordine cronologico. **Dopo 3 giorni, se la procedura di iscrizione non verrà completata, il posto riservato potrà essere reso disponibile.**

L'iscrizione si intende completata al ricevimento di una email da parte della segreteria per la **conferma dell'iscrizione**.

Tutte le comunicazioni relative all'evento verranno trasmesse solamente tramite email, pertanto Format non si assume la responsabilità nel caso in cui le comunicazioni via email siano ignorate. Il corsista si impegna ad indicare l'indirizzo email valido, a visionarlo con frequenza e a rispondere alle comunicazioni pervenute.

Per richieste di assistenza è possibile scrivere all'indirizzo [iscrizioni@formatsas.com](mailto:iscrizioni@formatsas.com) oppure contattare la segreteria: 0533-713275 o 0461-1725086.

### DISDETTE E RIMBORSI

**In caso di disdetta entro il termine delle iscrizioni, verrà restituito il 50% della quota versata.**

In tutti gli altri casi non verrà effettuato nessun rimborso.

FORMAT si riserva di non attivare il corso qualora non sia raggiunto il numero minimo di partecipanti previsto. In questo caso verranno concordate con gli iscritti le modalità di riutilizzo della quota o di rimborso. Eventuali spese viaggio o pernottamento già sostenute dal partecipante o dall'Azienda di appartenenza non potranno essere rimborsate.

### ●● Orario

Registrazione Partecipanti 1° giornata: 9:30  
Prima giornata : 10.00/13.00 - 14.00/17.00  
Seconda giornata : 09.30/13.30 - 14.30/16.30

### ●● Codice corso

ECM0618TN2310

### ●● Scadenza iscrizioni

11 ottobre 2018

### ●● Quota di partecipazione

€ 200,00 (IVA esente art. 10 DPR 633/72)

Sconto 25% per studenti (esclusi dall'obbligo ECM)

Regolamento sul sito [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com)

### ●● Destinatari

Tutte le Professioni Sanitarie  
(Posti disponibili: 25)

## Provider ECM e Segreteria Organizzativa



via Brennero 136 - Trento (TN)

Tel. 0461 1725086

e-mail [trentino@formatsas.com](mailto:trentino@formatsas.com) - [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com)

Iscrizione al Registro delle Imprese di Trento, C.F. e P.I. 02181910221 - REA TN 205821



Azienda con sistema di qualità  
certificato ISO 9001:2015

**E.C.M.**

Educazione Continua  
in Medicina



Provider ECM  
n. 336



# ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

LA MINDFUL EATING E LA SUA  
APPLICAZIONE NEI DISTURBI  
DELL'ALIMENTAZIONE E DELLA  
NUTRIZIONE



**23 e 24 ottobre 2018**

**Trento**

## ●● Finalità

La mindfulness, pratica di consapevolezza, è sempre più utilizzata per migliorare l'autoregolazione. Le nuove evidenze scientifiche mostrano il potenziale di questo approccio anche in campo alimentare, sia in ambito clinico che di interventi di salute. Quando cominciamo a introdurre consapevolezza nel comportamento alimentare, cominciamo a porre attenzione a tutte le attività quotidiane dedicate al cibo: comprarlo, prepararlo, servirlo, mangiarlo, lavarlo e l'ambiente fisico e sociale in cui lo mangiamo. Questa pratica ci fa recuperare l'ascolto del nostro corpo, riconoscere e differenziare le sensazioni e i nostri bisogni imparando a sentirci soddisfatti e a saperci prendere cura di noi stessi. Il corso è un percorso formativo sull'utilizzo della pratica di consapevolezza nell'alimentazione; saranno spiegate e sperimentate alcune pratiche di meditazione capaci di dare risposte agli operatori del settore e non. Saranno presentate le ricerche scientifiche di evidenza della mindful eating e le loro implicazioni per l'utilizzo clinico di questa pratica nel trattamento psicoterapico dei disturbi dell'alimentazione e della nutrizione, in particolare nel discontrollo delle abbuffate, e nei pazienti che seguono un comportamento alimentare a regime restrittivo.

## ●● Contenuti

### PRIMA GIORNATA:

- 10.00 Presentazione del corso, del docente e dei partecipanti
- 10.15 Vivere in consapevolezza quotidianamente
- 10.45 Il QUI E ORA: la pratica di consapevolezza
- 11.15 *Pausa (meditazione guidata)*
- 11.30 1° esercitazione: pratica di mindfulness
- 12.15 Condivisione in gruppo della 1° pratica esperienziale
- 13.00 *Pausa pranzo*
- 14.00 Introduzione alla Mindful Eating: l'alimentazione consapevole
- 15.00 2° esercitazione: pratica di mindful eating
- 16.00 *Pausa (con meditazione guidata)*
  
- 16.15/17.00 Condivisione in gruppo della 2° pratica esperienziale

### SECONDA GIORNATA

- 9.30 Ascolto consapevole del corpo
- 10.15 3° esercitazione: pratica di mindful eating
- 11.00 *Pausa (con meditazione guidata)*
- 11.15 Condivisione in gruppo della 3° pratica esperienziale
- 12.00 La mindful eating nei disturbi dell'alimentazione
- 13.00 Introduzione e preparazione al pranzo consapevole
- 13.30 *Pranzo (con la pratica di consapevolezza)*
- 14.30 Condivisione in gruppo della pratica del pranzo consapevole
  
- 15.15 *Pausa*
- 15.30 Mindful eating: il modello di intervento nei disturbi dell'alimentazione
  
- 16.15/16.30 Conclusioni

## ●● Obiettivi

- Il corso ha una struttura teorica ed esperienziale ed è sviluppato secondo il presupposto formativo che solo attraverso una personale esperienza vissuta si possa comprendere e utilizzare in maniera direzionata verso un obiettivo di "cura" le varie pratiche sperimentate. I partecipanti saranno introdotti alla Mindful Eating e a come applicarla negli interventi con pazienti che presentano comportamenti alimentari sregolati, in particolare nell'area dei disturbi dell'alimentazione. Diversamente dall'approccio delle diete, in cui si apprende dall'esterno, la mindful eating parte dalla propria esperienza interna, portando ad autoregolarsi secondo la saggezza interiore.
- I partecipanti impareranno come aiutare i loro pazienti a stabilire una esperienza alimentare di sicurezza attraverso:
  - 1) la pratica dell'attenzione nel qui e ora
  - 2) acquisire consapevolezza dei propri segnali corporei: alimentazione consapevole
  - 3) riconoscere l'effetto delle emozioni negative e dello stress nell'approccio al cibo
  - 4) imparare ad ascoltare il corpo con compassione superando senso di colpa e vergogna
  - 5) creare contesti interpersonali e ambientali per favorire la consapevolezza e il controllo alimentare

*Obiettivo ECM:*

*(TN-SP17) SVILUPPARE COMPETENZE PER LA PREVENZIONE DEI DISTURBI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE)*

## ●● Docente e Responsabile Scientifico

**Silvia Ferrara**

Psicologa - Psicoterapeuta  
Specializzazione in Psicologia Clinica  
PhD in Medicina di Comunità  
Libero professionista - Padova

## ●● Crediti ECM

In fase di accreditamento ECM

## ●● Sede del corso

**Sede Format Trentino**

**Via del Brennero, 136 - Complesso "Le Fornaci" - Trento**

**In auto:**

- Dall'autostrada A22, per chi viene da sud: prendere l'uscita verso Trento sud. Alla rotonda prendere la 1ª uscita verso Trento sud. Alla seconda rotonda, prendere l'uscita in direzione Padova, con indicazione "Uscita dal 3 al 10", imboccando la tangenziale SS12. Proseguire fino all'uscita 7, come da indicazioni seguenti.
- Dall'autostrada A22, per chi viene da nord: prendere l'uscita verso Trento nord. Alla rotonda prendere la 1ª uscita verso Trento centro/Verona/Padova, imboccando la SP235. Seguire poi l'indicazione per "Direzione Verona", imboccando la tangenziale SS12. Proseguire fino all'uscita 7, come da indicazioni seguenti.
- Dalla tangenziale SS12, in entrambe le direzioni: Percorrere la tangenziale ed uscire all'uscita 7, imboccando lo svincolo verso Campotrentino-Via E. Maccani. Alla rotonda, prendere la 2ª uscita e imboccare Via dei Caduti di Nassiriya percorrendo il cavalcavia. Alla rotonda seguente, prendere la 1ª uscita verso Trento centro, imboccando Via del Brennero. Proseguire dritti per ca. 750 m: a 10 m dal terzo semaforo pedonale, sulla sinistra c'è il complesso "Le Fornaci". Il Centro di Formazione si trova al primo piano, l'ingresso principale si trova nella piazzetta con la fontana.
- **Parcheggio:** è possibile usufruire dei parcheggi liberi e a pagamento. I principali parcheggi nelle vicinanze sono: Garage Autosilo Buonconsiglio (Via Francesco Petrarca), Parcheggio Centro Europa (Via Clementino Vannetti, 16), Parcheggio Trentino Trasporti (Via Gian Domenico Romagnosi), parcheggi adiacenti la sede e la fermata dell'autobus "ex scalo Filzi", parcheggi a pagamento lungo Via Brennero.

**Dalla stazione ferroviaria:**

- In autobus: prendere una delle linee 11/15/17 dalla fermata Piazza Dante "Palazzo PAT". La fermata si trova a sinistra di Piazza Dante. Se si prende la linea 11: direzioni "Spini di Gardolo", scendere alla terza fermata Brennero "Ex Scalo Filzi". Procedere a piedi per circa 100 m verso sud su Via del Brennero. Se si prende la linea 15: direzione Spini "Casa Circondariale", scendere alla terza fermata Brennero "Ex Scalo Filzi". Procedere a piedi per circa 100 m verso sud su Via del Brennero. Se si prende la linea 17: direzione "Lavis Rosmini Segantini", scendere alla quarta fermata Brennero "Ex Scalo Filzi". Procedere a piedi per circa 100 m verso sud su Via del Brennero.
- A piedi: (11 min. - 850 m) Procedere in direzione nord-est su Via Dogana verso Via Gian Domenico Romagnosi. Via Dogana fa una leggera curva a destra e diventa Via Gian Domenico Romagnosi. Svoltare a sinistra e imboccare Via Giovanni Segantini. Continuare su Via Francesco Ambrosi. Svoltare a sinistra e imboccare Via del Brennero (circa 250 m).

## ●● Metodologia didattica

Lezione frontale  
Analisi e discussione di casi e problemi  
Confronto/dibattito