MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Effettuare l'iscrizione accedendo al sito **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** oppure contattare la segreteria: 0533-713275 o 0461-825907.

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

ECM0620TN1410

Scadenza iscrizioni

10 ottobre 2020

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

Destinatari

Tutte le Professioni Sanitarie
(Posti disponibili: 25)

Provider ECM e Segreteria Organizzativa

via Brennero 136 - Trento (TN)
Tel. 0461 825907
e-mail trentino@formatsas.com - 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

14 e 15 ottobre 2020

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.

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 obbiettivo 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)

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
11.30	1° esercitazione: pratica di mindfulness (meditazione guidata)
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 (meditazione guidata)
16.00	Pausa
16.15	Condivisione in gruppo della 2° pratica esperienziale
17.00	Fine prima giornata

SECONDA GIORNATA

09.30	Ascolto consapevole del corpo
10.15	3° esercitazione: pratica di mindful eating (meditazione guidata)
11.00	Pausa
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 consapevole
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	Conclusioni
16.30	Fine seconda giornata

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

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 nordest 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