

**COME EDUCARE A MANGIARE PIU' SANO:
TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA
ALIMENTARE E DI COMUNICAZIONE IPNOTICA**

Torino, 28 marzo 2015

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Compilare e inviare a:
SELENE Srl – Eventi e Congressi
Via Medici 23 – 10143 Torino
Fax 011.7499576 -E-mail: selene@seleneweb.com

Cognome _____

Nome _____

Via _____ N. _____

Città _____

Cap _____ Prov _____

Tel. _____ Fax _____

E-mail _____

Qualifica _____

C.F. _____

P.I. _____

Quote IVA inclusa:

- Operatori Sanitari € 122,00
- Soci Ist. Franco Granone CIICS € 98,00
- Studenti e specializzandi € 72,00

Modalità di pagamento:

- Assegno Bonifico bancario

Quote di partecipazione (IVA inclusa)

- Operatori Sanitari € 122,00
- Soci Ist. Franco Granone CIICS € 98,00
- Studenti e specializzandi € 72,00

Modalità di iscrizione

La partecipazione è limitata a 50 professionisti sanitari. I posti saranno assegnati in base all'ordine di arrivo delle iscrizioni.

Si prega di formalizzare l'iscrizione entro il 12 marzo 2015.

Per l'iscrizione è necessario compilare e inviare la Scheda di Iscrizione alla Segreteria Organizzativa, unitamente al pagamento della quota mediante:

- Assegno bancario o circolare non trasferibile intestato a SELENE Srl
- Bonifico bancario intestato a SELENE Srl:
IBAN IT02 N030 6901 0481 0000 0062675
(copia del bonifico deve essere trasmessa alla Segreteria Organizzativa Selene)

Segreteria Organizzativa

SELENE S.r.l. – Eventi e Congressi
Provider ECM n. 804
Via Medici, 23 - 10143 TORINO
Tel. 011/7499601 – Fax 011/7499576
E-mail: selene@seleneweb.com
website: www.seleneweb.com



**Come educare
a mangiare più sano:
tecniche di
consapevolezza alimentare
e di comunicazione ipnotica**

Con l'egida di
Istituto Franco Granone C.I.I.C.S.

TORINO
28 marzo 2015

Hotel BW Genio
Corso Vittorio Emanuele II, 47

Razionale

Tra le persone che desiderano migliorare abitudini alimentari e che agiscono per riuscirci, permangono spesso quelle strategie mentali responsabili di un possibile ritorno alle abitudini oramai disfunzionali.

Il cambiamento è più facile, così come sarà più naturale mantenere i risultati nel tempo, quando ad una modifica del comportamento alimentare corrisponde un aggiornamento di alcune strategie di pensiero e di atteggiamenti mentali.

Il corso propone alcuni metodi efficaci utili da adottare e integrare nel contesto terapeutico per svincolare la persona da abitudini e schemi di pensiero automatici, e per orientarla verso una migliore sintonizzazione tra corpo e mente, e tra strategie di pensiero e vissuti sensoriali corporei legati al cambiamento.

Verranno analizzati i modi in cui la persona elabora il cambiamento, attraverso l'esplorazione dei più comuni schemi di pensiero e dei vissuti sensoriali associati.

Saranno, inoltre, presentati alcuni principi base di ipnosi e di comunicazione ipnotica, quali valide strategie terapeutiche da applicare alla gestione del comportamento alimentare.

Crediti formativi ECM



N. 8 Crediti ECM per: Medico – Psicologo
Dietista – Infermiere - Infermiere Pediatrico
Ostetrica - Fisioterapista

Sede del Corso

HOTEL BW GENIO

Corso Vittorio Emanuele II, 47 - Torino
(adiacente alla Stazione FS Porta Nuova)

Programma

9.00 – 9.30 C. Dalla Gassa

Il cambiamento dello stile di vita: analisi del problema. Esplorazione delle dinamiche mentali e dei vissuti sensoriali legati al cambiamento

9.30 – 10.00 C. Dalla Gassa

L'apprendimento di nuove abitudini: comportamenti versus strategie di pensiero interne.
Al cuore di ambivalenza e incoerenza

10.00 – 10.30 C. Dalla Gassa

Come facilitare il cambiamento: elementi per favorire l'empowerment del paziente. Strategie terapeutiche per accrescere la consapevolezza, la responsabilità e la capacità di scelta

10.30 – 11.00 C. Dalla Gassa

Allenare la persona al cambiamento. La ricerca della sintonia tra corpo e mente.
Dimostrazione di tecniche

11.00 – 11.15 Intervallo

11.15 – 12.30 G. Regaldo – C. Dalla Gassa

Autoipnosi, condizione mentale di maggior autocontrollo e benessere: come si impara e si applica.
Esercitazioni

12.30 – 13.15 C. Dalla Gassa – G. Regaldo

Approccio al cibo: strategie mentali ed esperienza sensoriale. Strategie di mindful eating
Esercitazioni

13.15 – 14.30 Intervallo

Applicazione dei principi di mindful eating

14.30 – 16.30 G. Regaldo

L'autoipnosi per favorire il cambiamento, acquisire consapevolezza durante i pasti e controllare gli attacchi di fame compulsiva

16.30 – 17.30 C. Dalla Gassa – G. Regaldo

Potenziati ruoli, vissuto sensoriale del cambiamento, esperienza sensoriale del pasto, visualizzazioni del percorso e dei risultati, aspettative e convinzioni

17.30-18.00: Pratiche ECM e chiusura dei lavori

Docenti

Cinzia Dalla Gassa

Dietista clinica, Master Practitioner in PNL, è allieva del metodo IpnoRap del dr. Regaldo. Docente nei corsi di aggiornamento ECM, dove cura i temi della terapia dei disordini alimentari e del coaching sanitario.

Autrice di "Dimagrire con la mente. Tutti sanno cosa fare, pochi sanno come", Ed. Galassia Arte

Giuseppe Regaldo

Specialista in Ginecologia e Ostetricia
Responsabile Ostetricia e Sala Parto
Ospedale di Ciriè (To)
Ipnologo – Didatta CIICS