

Accademia Istruttori e Operatori Certificati

ISTRUTTORE MINDFUL EATING

Percorso online certificato
di alta formazione



LA MINDFUL EATING



Mindful Eating è un approccio che aiuta a portare la piena attenzione all'atto del mangiare, a tutti i sapori, odori, pensieri ed emozioni che affiorano quando mangiamo.

Letteralmente significa *"mangiare consapevolmente"* e consiste nel conoscere perfettamente le caratteristiche di ciò che stiamo per mangiare, godere con tutti i nostri sensi dell'esperienza del cibo e di conseguenza avere un rapporto più autentico e sano con l'alimentazione.

La **Mindful Eating** ci aiuterà a:

- imparare a riconoscere ed essere consapevoli delle sensazioni fisiche di fame e sazietà;
- riconoscere e gestire le proprie emozioni per viverle in maniera funzionale;
- riuscire a trarre piacere da piccole quantità di cibo;
- diventare consapevoli delle qualità non nutritive di alcuni cibi;
- disattivare il pilota automatico che guida i nostri schemi alimentari abituali e godere appieno dell'esperienza sensoriale del mangiare.

GLI OBIETTIVI

Attraverso questo percorso studiato in ogni dettaglio per garantire un eccellente apprendimento online, si potranno acquisire in modo completo tutte le competenze per diventare un Istruttore Mindful Eating professionale.

Sarà inoltre un'occasione per poter fare in primis un viaggio all'interno di se stessi, alla ricerca di nuove consapevolezze e nuove prospettive

Essere Istruttori Mindful Eating Certificati significa accompagnare i propri clienti in un radicale cambiamento di prospettiva, in un approccio si basa sulla completa attenzione al processo del mangiare, senza giudizio, gustando, odorando, toccando, assaporando, coinvolgendo tutti i sensi, le emozioni e i pensieri che nascono nel momento del pasto

LE CARATTERISTICHE

- Il corso dura 250 ore complessive di studio e si svolge completamente online. è composto da video lezioni accessibili 24 ore su 24 e da materiale didattico in formato PDF da scaricare e stampare per prendere appunti.
- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online.
- L'Accademia AIOC Italia ha ottenuto il Certificato del Sistema di Gestione per la Qualità n° 19250 A-A che attesta che il sistema di gestione per la qualità dell'organizzazione è conforme alla norma UNI ENI ISO 9001:2015 per la progettazione ed erogazione di corsi di formazione professionalizzanti.
- Il corso è riconosciuto da IICT (International Institute for Complementary Therapist) e fornisce un riconoscimento ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale.
- Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da FENOOOP (FEderazione Nazionale Operatori Olistici Professionisti), Associazione Professionale, che garantisce la qualità e la validità dei nostri corsi a livello nazionale nazionale. FENOOOP garantisce alti standard qualitativi e di qualificazione professionale agli studenti. Grazie a questo corso otterrai 37,5 crediti ECP, che saranno utili per il mantenimento delle abilitazioni degli Operatori Olistici e DBN.
- Il corso rilascia un attestato di partecipazione valido anche all'estero, grazie a IICT che garantisce la qualità e la professionalità della formazione.

GLI ARGOMENTI

LEZIONE 1

- Cos'è la mindfulness
- Esercizio dell'uvetta
- Meditazione 3 minuti sul respiro
- Esercizi per la settimana

LEZIONE 2

- Meditazione di body scan e condivisione
- Mindful eating e mindless eating
- Mangiare cinque patatine in modo mindful
- Compiti per la settimana

LEZIONE 3

- Meditazione del respiro
- Fame emotiva vs fame fisica
- Esercizio del cioccolatino
- Compiti per la settimana

LEZIONE 4

- Meditazione delle emozioni difficili
- I trigger delle abbuffate
- Mangiare mindful scegliendo tra tre alimenti
- Compiti per la settimana

LEZIONE 5

- Meditazione del posto al sicuro
- Pienezza e sazietà'
- La scala della fame
- Compiti per la settimana

LEZIONE 6

- Meditazione del perdono
- I diversi tipi di fame
- Esercizio food and mood
- Compiti per la settimana

LEZIONE 7

- Meditazione della montagna
- Le «voci» a cui fare attenzione
- Dove vogliamo andare?
- Saluti e raccolta del questionario

IL TEST ONLINE

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:

1 - ELABORATO SCRITTO

Consiste nel redigere una breve tesina scritta, relativa ad un caso studio presentato dal docente, in cui devono essere applicati i trattamenti studiati durante il corso.

2 - TEST INFORMATIZZATO A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI

- Grazie ai riconoscimenti di cui godiamo e in ottemperanza alla Legge n. 4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione a livello Nazionale e Internazionale.
- Alla fine del percorso formativo, viene rilasciato un attestato cartaceo riconosciuto da più enti certificatori esterni alla scuola e al corpo docenti, che garantiscono AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ al corso frequentato.
- Grazie ai nostri Riconoscimenti, con l'approvazione della Legge n. 4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning, ovvero, della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psico-fisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti-terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.