



# C.S.C.P.

CENTRO SCUOLE COUNSELING E PSICOTERAPIA

Provider ECM n°4661



# C.S.C.P.

CENTRO SCUOLE COUNSELING E PSICOTERAPIA

Provider ECM n°4661

L'accreditamento è stato richiesto per le seguenti categorie professionali:

Psicologi;  
Psicologi Psicoterapeuti;  
Medici chirurghi con le seguenti discipline:  
Geriatrics; Igiene degli alimenti e della nutrizione; Medicina del lavoro e sicurezza degli ambienti di lavoro; Medicina dello sport; Medicina di comunità; Medicina generale (Medici di famiglia); Medici termali; Neuropsichiatria infantile; Oncologia; Pediatria; Pediatria (Pediatri di libera scelta); Psichiatria; Psicoterapia; Scienza dell'alimentazione e dietetica.

**C.S.C.P.** - Via Ricasoli n. 7 - FIRENZE - tel. 055 294670  
www.cscp.it - info@cscp.it



14 Maggio 2016

Sede: via Ricasoli n. 7 - Firenze



# Mindfulness

## Il nutrimento consapevole

SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO - Crediti ECM 10.5

**Dott.ssa Sara Alberti**

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale ad indirizzo forense

Per informazioni e iscrizioni

**www.cscp.it - info@cscp.it - 055 294670**

# Mindfulness

## Il nutrimento consapevole

14 Maggio 2016

Sede: via Ricasoli n. 7 - Firenze

**Dott.ssa Sara Alberti**

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale ad indirizzo forense

La mindfulness intesa come “consapevolezza non giudicante del momento presente, coltivata attraverso il prestare attenzione”, non è solamente una pratica meditativa ma un insieme di principi e strumenti operativi che focalizzano l’attenzione e mirano alla riduzione dello stress e della sofferenza. Tale tecnica introduce un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza, propone un atteggiamento della mente non giudicante, una modalità di essere in contatto con la testa e con il cuore, a ciò che accade dentro e fuori di noi nel momento presente. Consiste nell’essere più proattivi nei confronti del proprio vivere, della propria salute e del proprio benessere, attraverso la cura del corpo e della mente. La mindfulness, dunque, intesa come nutrimento consapevole della mente e del cuore può risultare uno strumento efficace per osservare e analizzare la relazione con il cibo e le difficoltà che possono nascere. Può rappresentare, quindi, un prezioso alleato per chi lavora e si occupa dal punto di vista clinico del mondo dell’alimentazione.

Sabato 14 Maggio 2016

- 09:00 - 09:15** Arrivo e registrazione dei partecipanti
- 09:15 - 11:15** Conoscere lo stress: una parola sulla bocca di tutti  
Cogito quindi mi stresso  
Il ciclo della reattività allo stress  
Pratiche di gestione dello stress  
Stress e alimentazione
- 11:15 - 11:30** Coffee Break
- 11:30 - 12:00** Consapevolezza del respiro  
Consapevolezza del corpo: body scan
- 12:00 - 13:00** I significati del cibo: mi riempio di pensieri  
Non si mangia solo con la bocca. La mente protagonista nel nostro modo di nutrirci
- 13:00 - 13:30** La meditazione seduta
- 13:30 - 14:30** Pausa pranzo
- 14:30 - 15:30** I significati del cibo: le emozioni che non saziano
- 15:30 - 16:30** Meditazione un viaggio nelle nostre emozioni  
Meditazione amorevolezza verso se stessi
- 16:30 - 16:45** Coffee break
- 16:45 - 17:45** Consapevolezza alimentare: indicazioni e suggerimenti
- 17:45 - 18:45** Un viaggio esperienziale attraverso i 5 sensi per imparare a mangiare consapevolmente
- 18:45 - 19:15** Verifica finale dell’apprendimento

