

FACILITATORE IN MINDFUL EATING

<https://qlearning.it/>

ID 2007- 472675

Destinatari dell'attività formativa: MEDICO CHIRURGO (Tutte le discipline); PSICOLOGO (Tutte le discipline); INFERMIERE; FISIOTERAPISTA; EDUCATORE PROFESSIONALE; BIOLOGO; FARMACISTA (Tutte le discipline); ODONTOIATRA; LOGOPEDISTA; TECNICO DELLA RIABILITAZIONE PSICHIATRICA; TERAPISTA DELLA NEURO E PSICOMOTRICITÀ DELL'ETÀ EVOLUTIVA; IGIENISTA DENTALE; MASSOFISIOTERAPISTA; DIETISTA; OSTETRICA/O; VETERINARIO (Tutte le discipline); PODOLOGO; TERAPISTA OCCUPAZIONALE; CHIMICO; TECNICO DELLA PREVENZIONE NELL'AMBIENTE E NEI LUOHI DI LAVORO; ASSISTENTE SANITARIO, TECNICO DELLA RIABILITAZIONE PSICHIATRICA, TECNICO DELLA FISIOPATOLOGIA CARDIOCIRCOLATORIA E PERFUSIONE CARDIOVASCOLARE, TECNICO SANITARIO LABORATORIO BIOMEDICO.

Obiettivi formativi e Area formativa: Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure - 12

Data inizio/fine: 25/02/2025 – 24/02/2026

Numero partecipanti: 500

Tipologia: FAD Asincrona

Ore formative (compreso il tempo per l'approfondimento): 55

Numero dei crediti assegnati: 50

Responsabile Scientifico: Giulia Pelini

Iscrizioni: è possibile iscriversi, a partire dal 01/12/2024, inviando una e-mail a ecm@mindfulnesseducators.com

PROGRAMMA

Docente: Giulia Pelini

Modulo 1 - Primi approcci alla meditazione

- 1.1 Benvenuto (Video/Slides)
- 1.2 Regole del setting individuale e di gruppo (Video/Slides)
- 1.3 Introduzione alla mindfulness (Video/Slides + Schede)
- 1.4 Esercizio di sitting meditation (Audio + Scheda)
- 1.5 La metodologia didattica della mindfulness (Slides)
- 1.6 Esercizio di consapevolezza (Audio + Scheda Ingranaggio Mindful)
- 1.7 Vademecum per il trainer (Slides)
- Lazione 1.8 Approfondimenti su articoli di J. Kristeller

Modulo 2 - Primi approcci alla meditazione sul cibo

- 2.1 Meditazione Introduttiva (Audio)
- 2.2 Introduzione al mindful eating (Video/Slides)
- 2.3 Esercizio dell'uvetta (Video/Slides + Scheda)
- 2.4 Esercizio del mangiare mindfully (Video/Slides)
- 2.5 Body scan (Video/Slides)
- 2.6 Homework (Slides/Audio)
- 2.7 Vademecum per il trainer (Slide)

Modulo 3 - Cibi trigger e trigger delle abbuffate

- 3.1 Meditazione Introduttiva (Audio)
- 3.2 I Trigger Delle Abbuffate (Video/Slides)
- 3.3 Homework (Slides/Audio)
- 3.4 Homework (Slides/Audio)
- 3.5 Vademecum per il trainer (Slide)

Modulo 4 - Il concetto di fame e sazietà: diversi tipi di fame

- 4.1 editazione Introduttiva (Audio)
- 4.2 Il senso di fame e sazietà (Video/Slides)
- 4.3 Meditazione sul senso di pienezza (Audio)
- 4.4 Homework ((Slides/Audio)
- 4.5 Vademecum per il trainer (Slide)

Modulo 5 - Raggiungere il punto di soddisfazione: mangiare la giusta quantità

- 5.1 Meditazione introduttiva (Audio)

- 5.2 Raggiungere il punto di soddisfazione (Video/Slides)
- 5.3 Meditazione sul gusto (Audio)
- 5.4 Homework (Slides/Audio)
- 5.5 Vademecum per il trainer (Slide)

Modulo 6 - La spesa consapevole

- 6.1 Meditazione introduttiva (Audio)
- 6.2 Shopping mindfulness (Video/Slides)
- 6.3 Homework (Slides/Audio)
- 6.4 Vademecum per il trainer (Slide)

Modulo 7 - Il perdono: critiche ed emozioni spiacevoli

- 7.1 Meditazione introduttiva (Audio)
- 7.2 Il perdono, pensiero critico ed emozioni spiacevoli (Video/Slides)
- 7.3 Meditazione del perdono (Audio)
- 7.4 Homework (Slides/Audio)
- 7.5 Vademecum per il trainer (Slide)

Modulo 8 - Accettare e lasciare andare

- 8.1 Meditazione introduttiva (Audio)
- 8.2 Accettazione (Video/Slides)
- 8.3 Camminata consapevole (Video/Slides)
- 8.4 Homework (Slides/Audio)
- 8.5 Vademecum per il trainer (Slide)

Modulo 9 - Prevenzione delle ricadute e follow-up

- 9.1 Meditazione introduttiva (Audio)
- 9.2 Prevenzione delle ricadute (Video/Slides)
- 9.3 Meditazione loving kindness (Audio)
- 9.4 Homework (Slides/Audio)
- 9.5 Vademecum per il trainer (Slide)

PREPARAZIONE ALL'ESAME

ESAME FINALE: Quiz TEST ONLINE Finale

OBIETTIVI

La formazione consente di acquisire le competenze utili alla conduzione dei gruppi e percorsi individuali basati sul protocollo MB-EAT, attraverso l'apprendimento dei presupposti teorici su cui si basa l'approccio e una vasta gamma di esercizi di meditazione strutturata e destrutturata, audio e schede a stampa cognitivo-comportamentale, oltre che ad offrire indicazioni pratiche sulla struttura del percorso ed esempi sulla gestione dei casi clinici

ASSISTENZA TECNICA AGLI UTENTI

Per qualsiasi problematica, di tipo tecnico, legata alla piattaforma qlearning.it, potete utilizzare il servizio chat live di qlearning.it in orario d'ufficio dal lunedì al venerdì. La chat offline con risposta entro 24-48 ore, invece, è sempre attiva. È disponibile, inoltre, il numero telefonico 099-9908003 dal lunedì al venerdì dalle 11.00 alle ore 13.00.

VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

La verifica dell'apprendimento avverrà tramite un test con domande a risposta multipla (n. 3 domande per ogni credito formativo; ogni domanda con 4 risposte di cui soltanto 1 corretta). La verifica va svolta entro il termine dell'evento. Ad ogni tentativo sarà proposto un nuovo set di domande presentate con doppia randomizzazione, per un numero illimitato di tentativi. L'esito della prova (superato / non superato) sarà visualizzato immediatamente a fine compilazione. Il livello minimo di risposte esatte richiesto è pari ad almeno il 75% dei quesiti complessivamente proposti.

QUALITÀ PERCEPITA

Per poter scaricare l'attestato con i crediti ECM, bisognerà dopo aver superato il test di apprendimento, rispondere alle domande della scheda di valutazione sugli aspetti dell'evento formativo. La compilazione è anonima e obbligatoria.

QUALIFICHE PROFESSIONALI E SCIENTIFICHE DEI RELATORI/MODERATORI/RESP. SCIENTIFICI

La sottoscritta Enza De Carolis, in qualità di rappresentante legale della Qibli srl, dichiara che i curricula sono custoditi presso la propria sede legale per cinque anni e si impegna renderli disponibili in occasione dei controlli che la C.N.F.C., conformemente a quanto previsto dal Regolamento.

Dichiara, inoltre:

- di aver fornito agli interessati l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679);
- di aver fornito l'informativa relativa agli artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute" - Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditemento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato gli interessati che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

COGNOME	NOME	LAUREA	SPECIALIZZAZIONE	AFFILIAZIONE E CITTÀ
Pelini	Giulia	Psicologia	Psicoterapia	Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Mindful Eating Trainer