

Mindful Eating: Alimentazione Consapevole

10 dicembre 2021 ore 8:30

Aula Tesi Università di Teramo
Campus Aurelio Saliceti



PROGRAMMA

- 8.30 Registrazione partecipanti
8.45 Saluti della Direzione ASL Teramo
Apertura lavori
Nicola Serroni
Direttore Dipartimento Salute Mentale ASL Teramo
- 9.00 **Presentazione del corso:**
Alessandra Martelli, Ignazio Castellucci
Docenti UniTE, coordinatori progetto Kraino
Verranno presentati gli obiettivi del convegno con particolare riferimento alla Mindfulness come pratica di meditazione. Diversi protocolli di trattamento psicologici sono stati validati e sviluppati in ambito clinico; Mindful Eating come accrescere la consapevolezza per un'alimentazione corretta.
- Docente:**
Domenico Di Sante
Dirigente Medico - Psichiatria ASL Teramo
- 9.20 **Principi della Mindfulness**
- 9.20 **Esperienza di consapevolezza del respiro**
- 9.50 **Mindful Eating, fame emotiva vs fame fisica: i nove tipi di fame**
- 10.15 **Esperienza con alcuni alimenti**
(avere a portata di mano uva passa, patatine, cioccolatino)
- 10.45 **Consapevolezza di Sazietà e Pienezza**
- 11.15 **Esperienza di Body Scan**
- 11.45 **Condivisione dell'esperienza di mindfulness**
- 12.15 Discussione sui temi trattati
- 13.30 Questionario ECM e di gradimento
- 14.30 Chiusura dei lavori

INFORMAZIONI GENERALI

L'evento è accreditato ECM e sono stati attribuiti 5 crediti

L'iniziativa è rivolta a:

TERAPISTA OCCUPAZIONALE; PSICOLOGO; MEDICO CHIRURGO; NEUROLOGIA; NEUROPSICHIATRIA INFANTILE; PSICHIATRIA; FARMACOLOGIA E TOSSICOLOGIA CLINICA; MEDICINA GENERALE (MEDICI DI FAMIGLIA); CONTINUITÀ ASSISTENZIALE; PSICOTERAPIA; ASSISTENTE SANITARIO; INFERMIERE; DIETISTA; EDUCATORE PROFESSIONALE; EDUCATORE PROFESSIONALE; TECNICO DELLA RIABILITAZIONE PSICHiatrica
IN FASE DI ACCREDITAMENTO PER ASSISTENTI SOCIALI

N. Partecipanti previsti 100

Responsabile Scientifico:

Dott. Domenico Di Sante
Dirigente Medico - Psichiatria ASL Teramo

Info e iscrizioni 0872713586

www.eventiecongressi.it/aslteramo

E' obbligatorio il GREEN PASS