

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



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