

“COUNSELLING AVANZATO PER IL SOVRAPPESO”

- AudioCorso Teorico-Pratico per Utenti e Professionisti -

Obiettivi del Corso:

Far Apprendere **Tecniche Avanzate** per aumentare l'efficacia nel Dimagrimento e nel trattamento dell'uso sregolato o compulsivo del Cibo (Fame Nervosa, Abbuffate, Binge Eating).

Il Corso ha un taglio Teorico-Pratico e affronta aspetti profondi del rapporto con sé stessi, della gestione delle proprie emozioni e di riequilibrio della dinamica alimentare.

Ove la persona non possa godere di un sufficiente grado di “centratura”, autostima e capacità di autoregolazione emotiva il semplice percorso cognitivo-comportamentale *da solo* potrebbe infatti non rivelarsi sufficientemente efficace.

L'Obiettivo di questo Corso è costruire nell'individuo le fondamenta su cui innestare un percorso di controllo del peso di successo, aiutandolo a comprendere e a padroneggiare le dinamiche profonde del proprio rapporto con il cibo.

A chi si rivolge:

- **A Professionisti**, per cui ha valenza di **Formazione Professionale**
- **Ai privati**, per cui funge da “**Psicologo e Diet Coach Virtuale**”

Struttura:

Il Corso è composto da **15 Video-Lezioni** e da **30 Strumenti di Lavoro Pratico**.

Viene fornita inoltre una Versione Testuale in **Pdf**.

Pur essendo un Percorso autonomo, può rappresentare una naturale prosecuzione ed ampliamento del Metodo di Lavoro Cognitivo-Comportamentale presentato nell'Audicorso “Tecniche di Dimagrimento: Alimentazione, Strategie mentali e PNL, Personal Training”.

Programma:

- I Presupposti dell'Efficacia: la Conquista della Centratura
- Autostima, Capacità di Autoaffermazione e Capacità di Realizzazione
- Dalla Centratura alla Cura di Sè: diventare protagonisti del proprio percorso
- Sconfiggere gli Ostacoli Psico-Motivazionali profondi
- Cibo ed Emozioni: sviluppare l'Autoregolazione Emotiva
- Fame Nervosa, Alimentazione Compulsiva e Binge Eating: Tecniche di lavoro avanzato
- Ferite primarie e disregolazione alimentare
- Il lavoro psico-corporeo integrato con le ferite primarie

Costo: 150 euro (esente iva)