Experto Universiario en Mindful Eating (Alimentación consciente). 1.ª Edición.
Código: 22513180

DATOS GENERALES

Curso académico	
Tipo de curso	Experto Universitario
Número de créditos	15,00 Créditos ECTS
Matrícula	790 euros (importe precio público)
Requisitos de acceso	- Licenciados/Graduados/Diplomados en Psicología, Enfermería, Medicina, Ciencias Gastronómicas, y Nutrición Humana y Dietética, Medio Ambiente... - Estudiantes de Grado en Psicología, Enfermería, Medicina, Ciencias Gastronómicas, y Nutrición Humana y Dietética, Medio Ambiente...a los que les falte menos de un 10% de los créditos para finalizar estos estudios, condicionado a la obtención del título universitario de grado en el mismo curso académico.
Modalidad	Presencial
Lugar de impartición	Fundación Universidad-Empresa
Horario	VIERNES y MIÉRCOLES de 16:00-21:00. SÁBADOS de 09:00-14:00. VIERNES: 13, 20 y 27 de enero; 3, 10, 17 y 24 de febrero; 3, 10, 24, y 31 de marzo; 21 y 28 de abril. SÁBADOS: 14, 21 y 28 de enero; 4, 11, 18 y 25 de febrero; 4, 11 y 25 de marzo; 1, 22 y 29 de abril. MIÉRCOLES: 8 y 22 de febrero; 8 y 22 de marzo.

Dirección

Organizador	Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics
Dirección	María Amparo Cotolí Crespo Contratado/a Doctor/a. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. Universitat de València Alejandro Camacho Alpuente Psicólogo. Psicoterapeuta con Consulta Privada. Especialista en Mindfulness y Mindful Eating

Plazos

Preinscripción al curso	Hasta 20/12/2022
Fecha inicio	Enero 2023
Fecha fin	Marzo 2023

Más información

Teléfono	961 603 000
E-mail	informacion@adeituv.es

PROGRAMA

FUNDAMENTOS DEL MINDFUL EATING

1. Teoría y práctica del Mindfulness.
2. Teoría y práctica del Mindful Eating.
3. Mindfulness e Hipnosis.
4. Trabajo corporal.
5. Trabajo sensorial.
6. Trabajo cognitivo y emocional.
7. Cuidado y auto-cuidado personal y alimentario.
8. Comunicación terapéutica.
9. Tipos de hambre.
10. Salud consciente.
11. Cocina y restauración consciente.
12. Pensamiento crítico dentro del Mindful Eating.
13. Tradición, ciencia y alimentación.
14. Jornada práctica intensiva.

PROFESORADO

Francisca Anaya Cintas

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament d'Infermeria. Universitat de València

Alejandro Camacho Alpuente

Psicólogo. Psicoterapeuta con Consulta Privada. Especialista en Mindfulness y Mindful Eating

María Amparo Cotolí Crespo

Contratado/a Doctor/a. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. Universitat de València

Micaela María López Cuesta

Psicóloga. Consulta Micaela María López Cuesta

Francesc Marí López

Gerente y Jefe de Cocina del Restaurante "Kanròs"

OBJETIVOS

Las salidas profesionales que tiene el curso son:

- Profesionales de la salud (psicólogas, enfermeras, nutricionistas, médicos...) podrán utilizar el Mindful Eating como una de sus herramientas, fomentando la salud mental y/o física de las personas con las que trabajan, instruyéndolas tanto teórica como experiencialmente.

- Profesionales con titulación universitaria del ámbito del cuidado y preservación del medio ambiente, conocerán específicamente la manera en la que se usa el Mindful Eating para fomentar la sostenibilidad del planeta, pudiendo llevarlo a cabo en sus ámbitos de trabajo. En el caso de directivos, responsables de proyectos, coordinadores...transmitirán los conocimientos adquiridos a las personas a su cargo y podrán implantarlos en diferentes programas de intervención, guías, proyectos...

- Alumnado recién titulado o con poca experiencia, añadirán a sus recientes aprendizajes un recurso novedoso y validado científicamente, y aventajarán personal y profesionalmente a compañeros de profesión con sus mismos conocimientos y experiencia.

- En el ámbito de la restauración, el Mindful Eating repercute en diferentes escenarios: 1) los/las cocineros/as utilizarán esta herramienta frente a los fuegos y encimera, para maximizar la experiencia gastronómica del comensal, 2) los/las jefes de sala y camareros/as transmitirán más fehacientemente la ¿historia¿ gastronómica que el cocinero quiere ¿relatar¿ y 3) sumilleres y catadores conocerán en mayor medida el producto (bebida), para asesorar con mayor fiabilidad al comensal. Al mismo tiempo, una de las características del Mindful Eating, es aprender a gestionar saludablemente los altos niveles de stress, a los cuales se ven altamente sometidos los profesionales de este sector. Estos profesionales para acceder al curso deberán tener titulación universitaria

- Paralelamente, todos estos profesionales titulados universitarios verán favorecida su salud mental y física personalmente, al conocer e interiorizar el Mindful Eating en sus vidas, lo cual tendrá una repercusión directa positiva, en su ámbito profesional.

El título de Experto en Mindful Eating, ofrece al alumnado (tanto en sus ámbitos profesionales, como para sí mismos), las herramientas teórico-prácticas que, por un lado, ayudan a desarrollar una óptima salud mental y física en relación a la alimentación, y por otro, fomentan la sostenibilidad del planeta.
Profesional y personalmente, el alumnado podrá aplicar las estrategias de intervención basadas en Mindful Eating, para cambiar de manera saludable, la relación con los alimentos, con los diferentes contextos alimentarios y consigo mismos. Aprenderán a gestionar las emociones, fomentando la claridad mental y corporal, el sosiego y el autocuidado; y al mismo tiempo, adquirirán los fundamentales valores y principios eco-sostenibles, en relación al Planeta.
Dentro del mundo de la restauración, otorga a los diferentes profesionales (cocineros/as, sumilleres, jefes de sala...), conocimientos y técnicas que les ayudan a maximizar la experiencia gastronómica del comensal. En el caso de los catadores, desarrollan exponencialmente todos los sentidos para poder realizar su tarea de manera idónea. Y todos ellos, a prenden a gestionar saludablemente los altos niveles de stress, a los cuales se ven altamente sometidos los profesionales de este sector.

METODOLOGÍA

Todos los módulos se impartirán a través de contenidos teóricos y prácticos, con una especial y detallada atención a la parte práctica y experiencial.

Por un lado, los contenidos teóricos serán planteados como el ponente considere más oportuno, ofreciendo un marco conceptual que sea finalmente integrado a través de los diferentes ejercicios prácticos, relacionados con dicho marco. Por otro lado, ejercicios experienciales supondrán la antesala de algunos planteamientos teóricos, siendo el alumnado, una parte activa en el desglosamiento de dicha teoría, una vez finalizados dichos ejercicios.

Tras los ejercicios prácticos, las reflexiones del alumnado supondrán una forma de integración de los aspectos teóricos. Dichas reflexiones se llevarán a cabo de manera individual, por parejas, en grupos... De la misma manera, redacción de textos, rol-playings, composición de dibujos, resolución de casos, etc..., ofrecerán la posibilidad al alumnado de recapacitar y reflexionar sobre los contenidos teórico-prácticos llevados a cabo en cada módulo del curso.

Finalmente, la realización del último módulo (jornada presencial completa) conllevará por un lado, la integración final de los contenidos teórico-prácticos del Experto Universitario, y por otro, una auto-evaluación de cada alumno/a, en relación al impacto personal, formativo y profesional que ha supuesto el desarrollo de la formación.