TÍTOLS PROPIS
VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Expert Universiario en Mindful Eating (Alimentació conscient). 1a Edició.
Codi: 22513180

DADES GENERALS

Curs acadèmic	
Tipus de curs	Expert Universitari
Nombre de crèdits	15,00 Crèdits ECTS
Matrícula	790 euros (import preu públic)
Requisits d'accés	- Llicenciats/Graduats/Diplomats en Psicologia, Infermeria, Medicina, Ciències Gastronòmiques, i Nutrició Humana i Dietètica, Medi Ambient... - Estudiants de Grau en Psicologia, Infermeria, Medicina, Ciències Gastronòmiques, i Nutrició Humana i Dietètica, Medi Ambient...als quals els falte menys d'un 10% dels crèdits per a finalitzar aquests estudis, condicionat a l'obtenció del títol universitari de grau en el mateix curs acadèmic.
Modalitat	Presencial
Lloc d'impartició	Fundación Universidad-Empresa
Horari	DIVENDRES I DIMECRES de 16:00-21:00. SÁBADOS de 09:00-14:00. DIVENDRES: 13, 20 i 27 de gener; 3, 10, 17 i 24 de febrer; 3, 10, 24, i 31 de març; 21 i 28 d'abril. DISSABTES: 14, 21 i 28 de gener; 4, 11, 18 i 25 de febrer; 4, 11 i 25 de març; 1, 22 i 29 d'abril. DIMECRES: 8 i 22 de febrer; 8 i 22 de març

Direcció

Organitzador	Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics
Direcció	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

Terminis

Preinscripció al curs	Fins a 20/12/2022
Data inici	Gener 2023
Data fi	Març 2023

Més informació

Telèfon	961 603 000
E-mail	informacio@adeituv.es

PROGRAMA

FONAMENTS DEL MINDFUL EATING

1. Teoria i pràctica del Mindfulness.
2. Teoria i pràctica del Mindful Eating.
3. Mindfulness i Hipnosi.
4. Treball corporal.
5. Treball sensorial.
6. Treball cognitiu i emocional.
7. Cura i acte-cuidat personal i alimentari.
8. Comunicació terapèutica.
9. Tipus de fam.
10. Salut conscient.
11. Cuina i restauració conscient.
12. Pensament crític dins del Mindful Eating.
13. Tradició, ciència i alimentació.
14. Jornada pràctica intensiva.

PROFESSORAT

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"

OBJECTIUS

Les sortides professionals que té el curs són:

- Professionals de la salut (psicòlogues, infermeres, nutricionistes, metges...) podran utilitzar el Mindful Eating com una de les seues eines, fomentant la salut mental i/o física de les persones amb les quals treballen, instruint-les tant teòrica com experiencialmente.

- Professionals amb titulació universitària de l'àmbit de la cura i preservació del medi ambient, coneixeran específicament la manera en la qual s'usa el Mindful Eating per a fomentar la sostenibilitat del planeta, podent dur-lo a terme en els seus àmbits de treball. En el cas de directius, responsables de projectes, coordinadors...transmetran els coneixements adquirits a les persones al seu càrrec i podran implantar-los en diferents programes d'intervenció, guies, projectes...

- Alumnat recentment titulat o amb poca experiència, afegiran als seus recents aprenentatges un recurs nou i validat científicament, i avantatjaran personal i professionalment a companys de professió amb els seus mateixos coneixements i experiència.

- En l'àmbit de la restauració, el Mindful Eating repercuteix en diferents escenaris: 1) els/les cuiners/as utilitzaran aquesta eina enfront dels focs i fogons, per a maximitzar l'experiència gastronòmica del comensal, 2) els/les caps de sala i cambrers/as transmetran més fefaentment la història gastronòmica que el cuiner vol relatar i 3) sommeliers i tastadors coneixeran en major mesura el producte (beguda), per a assessorar amb major fiabilitat al comensal. Al mateix temps, una de les característiques del Mindful Eating, és aprendre a gestionar saludablement els alts nivells de stress, als quals es veuen altament sotmesos els professionals d'aquest sector. Aquests professionals per a accedir al curs hauran de tindre titulació universitària

- Paral·lelament, tots aquests professionals titulats universitaris veuran afavorida la seua salut mental i física personalment, en conéixer i interioritzar el Mindful Eating en les seues vides, la qual cosa tindrà una repercussió directa positiva, en el seu àmbit professional.

El títol d'Expert en Mindful Eating, ofereix a l'alumnat (tant en els seus àmbits professionals, com per a si mateixos), les eines teoricopràctiques que, d'una banda, ajuden a desenvolupar una òptima salut mental i física en relació a l'alimentació, i per un altre, fomenten la sostenibilitat del planeta.
Professional i personalment, l'alumnat podrà aplicar les estratègies d'intervenció basades en Mindful Eating, per a canviar de manera saludable, la relació amb els aliments, amb els diferents contextos alimentaris i amb si mateixos. Aprendran a gestionar les emocions, fomentant la claredat mental i corporal, l'assossec i l'autocura; i al mateix temps, adquiriran els fonamentals valors i principis eco-sostenibles, en relació al Planeta.
Dins del món de la restauració, atorga als diferents professionals (cuiners/as, sommeliers, caps de sala...), coneixements i tècniques que els ajuden a maximitzar l'experiència gastronòmica del comensal. En el cas dels tastadors, desenvolupen exponencialment tots els sentits per a poder fer la seua tasca de manera idònia. I tots ells, a prenen a gestionar saludablement els alts nivells de stress, als quals es veuen altament sotmesos els professionals d'aquest sector.

METODOLOGÍA

Tots els mòduls s'impartiran a través de continguts teòrics i pràctics, amb una especial i detallada atenció a la part pràctica i experiencial.

D'una banda, els continguts teòrics seran plantejats com el ponent considere més oportú, oferint un marc conceptual que siga finalment integrat a través dels diferents exercicis pràctics, relacionats amb aquest marc. D'altra banda, exercicis experiencials suposaran l'avantsala d'alguns plantejaments teòrics, sent l'alumnat, una part activa en el desglosamiento d'aquesta teoria, una vegada finalitzats aquests exercicis.

Després dels exercicis pràctics, les reflexions de l'alumnat suposaran una forma d'integració dels aspectes teòrics. Aquestes

reflexions es duran a terme de manera individual, per parelles, en grups... De la mateixa manera, redacció de textos, rol-playings, composició de dibuixos, resolució de casos, etc..., oferiran la possibilitat a l'alumnat de recapacitar i reflexionar sobre els continguts teoricopràctics duts a terme en cada mòdul del curs.

Finalment, la realització de l'últim mòdul (jornada presencial completa) comportarà d'una banda, la integració final dels continguts teoricopràctics de l'Expert Universitari, i per un altre, una acte-avaluació de cada alumne/a, en relació a l'impacte personal, formatiu i professional que ha suposat el desenvolupament de la formació.