

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

Ψυχολογία της διατροφής:

Διατροφική Συμπεριφορά, Προβλήματα & Αντιμετώπιση



Σάββατο | 26 Μαΐου 2012 | Θεσσαλονίκη

Προσκεκλημένη ομιλήτρια

Δρ Καλλιόπη Εμμανουηλίδου | MEd, MEd, MSc, Cert.Couns., PhD, CPsychol

Διοργάνωση
emplooy
ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Χορηγοί ειδικευμένης
skywalker.gr
paideia-ergasia.gr
ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ

Εισαγωγή

Η τροφή πάντα, εκτός από πηγή ενέργειας για το σώμα, αποτελούσε και ένα μέσο παροχής φροντίδας αλλά και κοινωνικής συνοχής. Αν και από τα αρχαία χρόνια βρίσκουμε περιγραφές κάποιων ανθρώπων- εξαιρέσεων που είχαν πάθος με το φαγητό, ως επί το πλείστον ο τρόπος ζωής ήταν ισορροπημένος σε σχέση με τη θρέψη και τις καύσεις. Τις τελευταίες όμως δεκαετίες τα πράγματα έχουν αλλάξει: η βιομηχανοποίηση της τροφής, η καθιστική ζωή, οι βιομηχανίες του θεάματος, της μόδας και του μάρκετινγκ έχουν κάνει τη σχέση του ανθρώπου πολύ πιο περίπλοκη και δύσκολη.

Τα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα καταδεικνύουν μια νέα σχέση του ανθρώπου με το φαγητό του: για πρώτη φορά υπάρχει τόσο μεγάλη διαθεσιμότητα τροφής στον δυτικό κόσμο. Γιατί όμως αυτή η πληθώρα προκάλεσε προβλήματα στη σχέση του ανθρώπου με τη διατροφή του;

Το σεμινάριο αυτό παρουσιάζει τον τρόπο με τον οποίο η πρόσληψη τροφής επηρεάζει τη συναισθηματική μας κατάσταση. Περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο το φαγητό είναι παρόν σε κάθε έκφανση της ζωής μας (οικογενειακή, κοινωνική, συναισθηματική κτλ.) και εξηγεί τους λόγους για τους οποίους πολλοί άνθρωποι καταφεύγουν στο φαγητό για να καλύψουν συναισθηματικές ανάγκες. Επίσης εξετάζεται και η ανάγκη πολλών ανθρώπων (όχι μόνο των υπέρβαρων ή παχύσαρκων) να χρειάζονται διαρκώς δίαιτες, ανήμποροι να εμπιστευτούν το σώμα τους για τη λήψη της τροφής. Συγκεκριμένα, θα απαντηθούν τα εξής ερωτήματα:

- ✓ Πώς συνδέεται η πρόσληψη της τροφής με τη συναισθηματική μας κατάσταση;
- ✓ Τι επιδράσεις έχει η τροφή στην εγκεφαλική μας λειτουργία και τη διάθεσή μας;
- ✓ Υπάρχει εξάρτηση από το φαγητό;
- ✓ Γιατί είναι πιο δύσκολο να αντισταθούμε σε κάποιες τροφές;
- ✓ Ποιες είναι οι διαταραχές πρόσληψης τροφής και πώς αντιμετωπίζονται;
- ✓ Γιατί οι περισσότερες δίαιτες αποτυγχάνουν; Πώς μπορεί να αποφευχθεί η υποτροπή;
- ✓ Τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται η συναισθηματική πείνα;
- ✓ Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας, των ΜΜΕ και των βιομηχανιών της τροφής, μόδας και του μάρκετινγκ στη στρέβλωση της σχέσης του ανθρώπου με το φαγητό και με την αυτοεικόνα του;
- ✓ Ποια είναι τα βήματα της διατροφικής αποκατάστασης που θα οδηγήσουν σε μια υγιεινή διατροφή χωρίς κινδύνους για την ψυχική υγεία;

Το σεμινάριο απευθύνεται σε σπουδαστές και επαγγελματίες διαιτολόγους-διατροφολόγους, ειδικούς ψυχικής υγείας, παιδαγωγούς, γονείς και σε όποιον ενδιαφέρεται για τις ψυχολογικές προεκτάσεις της διατροφής του ανθρώπου.

Πρόγραμμα σεμιναρίου

10.00 – 10.30: Προσέλευση

10.30 – 12.30: Α' ΕΝΟΤΗΤΑ: ψυχολογικές διαστάσεις της διατροφής

- Εισαγωγή: η διατροφή και ο άνθρωπος στο παρελθόν
- Ο σύγχρονος δυτικός τρόπος ζωής: τι άλλαξε;
- Επίδραση της τροφής στον εγκέφαλο και τη διάθεση
- Οι αισθήσεις της πείνας, του κορεσμού και της γεύσης
- «Κανείς δεν μπορεί να φάει μόνο ένα»- ποιες τροφές διεγείρουν υπερφαγικές τάσεις;
- «Φάε όλο το φαΐ σου»- διατροφικά μαθήματα στη βρεφική και παιδική ηλικία
- Η έλευση της εφηβείας και οι επιπτώσεις σε διατροφή και αυτοεικόνα
- Ο ρόλος των βιομηχανιών (μόδας, σίτισης, διαφήμισης, θεάματος) στη διατροφική συμπεριφορά

12.30 – 13.00: Διάλειμμα

13.00 – 15.00: Β' ΕΝΟΤΗΤΑ: αντιμετώπιση προβληματικής διατροφικής συμπεριφοράς

- Οι ψυχογενείς διαταραχές πρόσληψης τροφής: ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγία (συμπτωματολογία)
- Αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς: μια διεπιστημονική και εκλεκτικιστική προσέγγιση
- Αποκατάσταση διατροφικής συμπεριφοράς:
 - α': επανεκπαίδευση διατροφικών συνηθειών
 - β': χειρισμός περιβαλλοντικών συνθηκών
 - γ': βαθύτερα προβλήματα και ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις
 - δ': ειδικά θέματα στις διαταραχές πρόσληψης τροφής
- Μελέτες περιπτώσεων (case studies), παραδείγματα από δραστηριότητες, βιβλιογραφία.

15.00 – 15.30: Ερωτήσεις – συζήτηση

15.30: Λήξη σεμιναρίου – Παραλαβή βεβαιώσεων

Ημερομηνία, ώρες και χώρος διεξαγωγής

Ημερομηνία διεξαγωγής:	Σάββατο 26 Μαΐου 2012
Ώρα προσέλευσης:	10.00 π.μ. – 10.30 π.μ.
Ώρες διεξαγωγής:	10.30 π.μ. – 15.30 μ.μ.

Το σεμινάριο θα διεξαχθεί στο Grand Hotel Palace (Μοναστηρίου 305) στη Θεσσαλονίκη.
(Πληροφορίες πρόσβασης: <http://www.grandhotelpalace.gr/index.jsp?extLang>)

Ομιλήτρια

Δρ Καλλιόπη Εμμανουηλίδου

Σύντομο βιογραφικό σημείωμα

Η Δρ Καλλιόπη Εμμανουηλίδου είναι πτυχιούχος Ψυχολογίας από το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Συνέχισε τις σπουδές της στη Μεγάλη Βρετανία και απέκτησε μεταπτυχιακά επιπέδου master στην Εκπαιδευτική Ψυχολογία (MEd Psychology of Education), στη Συμβουλευτική στην Εκπαίδευση (MEd Counselling in Education) από το πανεπιστήμιο του Bristol και στην Εκπαιδευτική Έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Exeter (MSc in Educational Research). Στο Πανεπιστήμιο του Exeter ακολούθησε διδακτορικές σπουδές που οδήγησαν στην απόκτηση διδακτορικού στην Εκπαίδευση (PhD in Education), με θέμα τη χαρισματικότητα και τη συναισθηματική νοημοσύνη. Παράλληλα εργαζόταν ως βοηθός έρευνας σε διάφορα προγράμματα του Πανεπιστημίου και ως βοηθός διδασκαλίας σε μαθήματα ερευνητικής μεθοδολογίας και εκπαίδευσης των χαρισματικών παιδιών.

Κατά τη διάρκεια της διαμονής της στην Αγγλία, παρακολούθησε πολλά σεμινάρια συμβουλευτικής και ψυχολογίας (συμβουλευτική παιδιών, εξαρτήσεις, θεραπεία μέσω τέχνης, διαχείριση άγχους, ομαδική θεραπεία, κτλ.) και απέκτησε δύο Certificates Συμβουλευτικής, και Συμβουλευτικής για διαταραχές πρόσληψης τροφής από το Iron Mill Institute.

Στην Ελλάδα έχει εργαστεί ως επιμορφώτρια εκπαιδευτικών στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (πρόγραμμα Διαχείρισης Σχολικής Τάξης), ως καθηγήτρια κοινωνικής εκπαίδευσης σε Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας, ως καθηγήτρια ψυχολογίας στα KEME New York College και City College, ως διδάσκουσα στην ΑΣΠΑΙΤΕ Θεσσαλονίκης (προγράμματα ΕΠΠΑΙΚ και ΠΕΣΥΠ) και ως ειδική επιστήμων - διδάσκουσα (Π.Δ.407/80) στο

Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης και στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Παράλληλα δραστηριοποιείται συνεδριακά, με μεγάλο εύρος εισηγήσεων σε πανελλήνια, βρετανικά, ευρωπαϊκά και διεθνή συνέδρια. Ασχολείται ιδιωτικά ως σύμβουλος εκπαίδευσης-ψυχολογίας και ως συντονίστρια σε βιωματικά σεμινάρια σε συνεργασία με την εταιρεία EMPLOY. Εκτός από δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά του χώρου, έχει γράψει το βιβλίο «Ψυχολογία της Διατροφής: πώς οι διατροφικές συνήθειες αντανakλούν το συναισθηματικό μας κόσμο» (εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ) και έχει ολοκληρώσει τη σύνταξη του πρώτου οδηγού ολιστικής αξιολόγησης χαρισματικότητας καθώς και προγράμματος συναισθηματικής αγωγής για γονείς και εκπαιδευτικούς.

Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα επικεντρώνονται στα ακόλουθα: σχέση νοημοσύνης και συναισθήματος, συναισθηματικές ανάγκες των χαρισματικών και ταλαντούχων ατόμων, αξιολόγηση νοημοσύνης και δημιουργικότητας, αίτια-διαχείριση άγχους, διαταραχές πρόσληψης τροφής (συναισθηματική υπερφαγία), συναισθηματική αγωγή, διαχείριση προβλημάτων συμπεριφοράς στο σχολικό χώρο, ψυχολογικές προσεγγίσεις του ασθενή, βιωματικές μέθοδοι διδασκαλίας και θεραπευτική χρήση των τεχνών.

Παροχές & δηλώσεις συμμετοχής

Σε όλους τους **συμμετέχοντες** παρέχεται:

- Βεβαίωση παρακολούθησης
- Σχετικό επιστημονικό υλικό σε ψηφιακή μορφή
- Φάκελος συνέδρου
- Μπλοκ σημειώσεων
- Στυλό

Δηλώσεις συμμετοχής

Συμμετέχοντες	Μέχρι και τις 23/5	Μετά τις 23/5
Επαγγελματίες - εκπαιδευτικοί ιδιώτες	55€	ή απευθείας εγγραφή την ημέρα διεξαγωγής
Φοιτητές - σπουδαστές	45€	
Άνεργοι (με κάρτα ανεργίας)	45€	65€

Πληροφορίες για κράτηση και δέσμευση θέσης

Δηλώνοντας συμμετοχή είτε τηλεφωνικά είτε μέσω διαδικτύου στο link (<http://www.e-employ.gr/application.php>) πραγματοποιείτε μια **προκράτηση** θέσης.

Η συμμετοχή σας στην επιμόρφωση θεωρείται **δεδομένη** μόνο με **εμπρόθεσμη** προπληρωμή του ποσού συμμετοχής στον τραπεζικό λογαριασμό της εταιρείας που είναι ο ακόλουθος:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΕΜΠΟΡΙΚΗ

αριθμός λογαριασμού κατάθεσης **8 5 8 1 5 1 5 6**

(IBAN GR74 0120 4120 0000 0008 5815 156)

δικαιούχος **EMPLOY**

Ως αιτιολογία κατάθεσης γράφετε τον **κωδικό Σ18 και το ονοματεπώνυμο/α σας** και κρατάτε το αποδεικτικό της τραπεζής το οποίο επιδεικνύετε κατά την προσέλευση σας (*μαζί με το φοιτητικό πάσο για τους φοιτητές ή την κάρτα ανεργίας για τους ανέργους*) στη γραμματεία της ημερίδας την ημέρα διεξαγωγής.

Το μειωμένο κόστος συμμετοχής και η προεγγραφή ισχύει εφόσον η κατάθεση γίνει στην τράπεζα μέχρι και τις 23/5. Διαφορετικά η προεγγραφή σας ακυρώνεται αυτόματα

-----Ο αριθμός των θέσεων είναι περιορισμένος-----

Σημαντική σημείωση:

Για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας, παρακαλούμε μην προχωρήσετε σε πληρωμή εάν προηγουμένως δεν έχετε δηλώσει **τηλεφωνική ή ηλεκτρονική συμμετοχή**, καθώς ο αριθμός των θέσεων είναι **περιορισμένος και θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας**. Ακυρώσεις θέσεων και επιστροφή του ποσού γίνονται δεκτές μέχρι και 10 ημέρες πριν την ημερομηνία διεξαγωγής, και εφόσον ειδοποιηθεί εγκαιρώς τηλεφωνικά το αρμόδιο τμήμα της εταιρείας. Σε διαφορετική περίπτωση το ποσό παρακρατείται εξ' ολοκλήρου και επιτρέπονται μόνο αντικαταστάσεις συμμετοχών με άλλο άτομο.

Γραμματεία σεμιναρίου

Για δηλώσεις συμμετοχής και οποιαδήποτε περαιτέρω διευκρίνιση, παρακαλούμε επικοινωνήστε και με τη γραμματεία του σεμιναρίου.

T. 2310 230545

F. 2310 230415

M. info@e-employ.gr

Url. www.e-employ.gr

Ώρες επικοινωνίας: 10:00 έως 19:00 καθημερινά από Δευτέρα ως Παρασκευή

Βρείτε μας και εδώ



www.facebook.com/employ.page



www.twitter.com/employ_gr

Και ενημερωθείτε άμεσα για οτιδήποτε σας ενδιαφέρει

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΟΤΙΟΣ - ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΑΟΥΣΑΝΗΣ

Επιλέγω

Σπουδές & Επάγγελμα
Α.Ε.Ι. - Τ.Ε.Ι.

2012



- ✓ Οδηγός Σπουδών & Επαγγελμάτων
- ✓ Αναλυτική Περιγραφή Τμημάτων
- ✓ Επαγγελματικά Δικαιώματα
- ✓ Ηλεκτρονικό Μηχανογραφικό
- ✓ Νέο Γενικό & Τεχνολογικό Λύκειο

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ:

Τάνια Καβρουλάκη | Βασίλειος Καλόγηρος | Λεωνίδας Σιώζιος

Χορηγοί Επικοινωνίας

paideia-ergasia.gr

Ο ΠΑΙΔΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

UNIVERSITY

PRESTIGE

Η Τρίτη Φοιτητική Εμπειρία

skywalker

nova

www.sport-fm.gr

Proslipsis.gr

employ

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ