

CORSO DI FORMAZIONE PER SPECIALISTA IN PREVENZIONE PRIMARIA E CAMBIAMENTO SOSTENIBILE DELLE ABITUDINI - TERZA EDIZIONE

RAZIONALE E OBIETTIVI

Il progetto formativo è ideato per facilitare un **cambiamento generalizzato delle abitudini nella popolazione**.

Sviluppato in molti anni di studi, con la collaborazione di numerosi tra medici, psicologi, nutrizionisti, allenatori e uomini di culto di diverse nazionalità. Agisce sui 4 pilastri riconosciuti dalla comunità scientifica come determinanti per la salute umana (ambiente, fisiologia, nutrizione, relazioni sociali). Rende metodologico e semplificato l'approccio alla prevenzione e al cambiamento di stili di vita sfruttando le recenti acquisizioni della psicologia sociale e delle neuroscienze incrociate con un accurato studio antropologico; ed è in linea con la strategia e piano d'azione per l'invecchiamento sano in Europa 2012-2020 le raccomandazioni dell'European Innovation Partnership on Activeageing (EIP – AHA) con i sustainable development goals dell'ONU e con global action plan on Physical activity 2018-2030 dell'OMS. Si basa su un percorso di self empowerment privo di divieti, imposizioni e prescrizioni, in grado di far vivere il cambiamento come un desiderio anziché una coercizione. Sfrutta una traccia naturalmente presente per motivi evolutivi dentro la persona e numerose "spintarelle gentili" (Nudge) per facilitare il passaggio da cattive abitudini a sane abitudini. Integra e potenzia le conoscenze di medici, infermieri, psicologi nutrizionisti, insegnanti, personale socio sanitario, assistenti sociali insegnanti e formatori in genere consentendo loro di ottenere una compliance elevata con il paziente .

Il percorso di formazione focalizzerà la sua attenzione su influenza dell'evoluzione sulla chimica organica e sulle abitudini umane, oltre che su come potenziare al massimo la capacità di auto cura dell'organismo. I collegamenti e le interazioni tra esercizio fisico, la salute umana e capacità d'ascolto. Le complesse interazioni tra le relazioni psico / sociali e la salute umana e come aumentare la motivazione e disattivare la reattanza psicologica seguendo un percorso già presente dentro di noi. L'importanza e l'interazione del cibo con ambiente, fisiologia e relazioni sociali, l'influenza sulla fisiologia e le capacità preventive e curative della nutrizione. L'importanza dell'ambiente nel determinare la chimica organica: clima meteorologico, rispetto dei cicli circadiani, clima emotivo, il contatto con la natura, stress e come combattere lo stress. Le migliori strategie delle neuroscienze, della psicologia sociale e relazionale per indurre cambiamento sostenibile delle abitudini nelle persone e applicazioni pratiche della metodologia.

Esercitazioni pratiche

L'obiettivo principale del progetto di formazione è la promozione della salute, attraverso l'educazione alla prevenzione primaria, cioè ad avere abitudini negli ambiti fisiologico, ambientale, relazionale e nutrizionale tali da evitare l'insorgere della malattia, evitando che la stessa si formi.

CORSO DI FORMAZIONE PER SPECIALISTA IN PREVENZIONE PRIMARIA E CAMBIAMENTO SOSTENIBILE DELLE ABITUDINI - TERZA EDIZIONE

29 e 30 maggio; 03 e 04 luglio; 04, 05, 25 e 26 settembre 2021
Heathy Habits Academy Montecatini Terme – Hotel Adua - www.lomea.it

PROGRAMMA SCIENTIFICO**29-30 MAGGIO****PRIMO WEEK END - L'AMBIENTE (VIDEOCONFERENZA)**

Docenti: Galli, Belpoggi, Mariani

L'ambiente terzo pilastro evolutivo.

Ambiente e salute

Gli inquinanti nel terzo millennio.

La scelta dei materiali.

Esercitazioni pratiche

03-04 LUGLIO**SECONDO WEEK END - LA FISIOLOGIA**

Docenti :Benedetti, Mariani, Capitanini.

Intervento Elena Fondi.

La fisiologia quarto pilastro evolutivo.

La sedentarietà peste del terzo millennio.

Exercise is medicine.

Attività fisica o esercizio fisico?

Riattivarsi a qualunque età..dosi e scelte sono decisive.

Esercitazioni pratiche.

04-05 SETTEMBRE**TERZO WEEK END - IL CIBO**

Docenti : Braglia , Bergamini, Mariani

Cibo infiammazione e prevenzione

Cibo e invecchiamento i collegamenti con gli altri pilastri evolutivi.

Cibo e prestazioni

Cambiare alimentazione

Esercitazioni pratiche

25-26 SETTEMBRE**QUARTO WEEK END – LA COMUNICAZIONE**

Docenti: Dierna, Mariani, Passarello

Comunicare è relazione, non comunicare impossibile.

Ricomponiamo il mosaico delle abitudini

Le lezioni in Aula hanno una durata il Sabato di circa 7h. Con inizio alle ore 10.00 e chiusura alle 18.30 (con pausa pranzo di un'ora e 1 coffe braeak)

Domenica 7h circa con inizio alle ore 9.00 e chiusura alle 17.00 con pausa pranzo un'ora e coffe break.)

il primo weekend l'orario di lavoro sarà 10-13; 15-18

Compresi nel programma ci sono 4 webinar di approfondimento.

EVENTUALI SOSTITUTI: DAVID MARIANI

FACULTY

Fiorella Belpoggi, direttore scientifico dell'Istituto Di Ricerca Indipendente Ramazzini di Bologna.

Biologa e patologa, studiosa dei collegamenti tra farmacogenesi e cancro.

Ricercatrice scientifica sulla prevenzione primaria e secondaria finalizzata allo studio e controllo dei tumori e malattie ambientali.

Paola Giordano Sciacca, medico psicoterapeuta, dirigente medico, specialista in medicina interna, oncologia medica, psicoterapia psicosomatica e micoterapia.

Istruttore di meditazione orientata mindfulness (MOM)

Sara Palermo, laureata in psicologia clinica e dottore di ricerca in neuroscienze sperimentali, è un esperto di neuropsicologia, psicologia biologica e psicofisiologia dell'Università degli studi di Torino.

Ricercatore con numerose pubblicazioni internazionali, è da poco è stata nominata Assistant Specialty Chief Editor della rivista scientifica internazionale *Frontiers in Psychology – Neuropsychology*.

Rino Agostiniani, direttore pediatria e neo natologia Asl Toscana Centro, vice presidente della Società Italiana di Pediatria.

Alessandra Pollina, insegnante certificata di Mindfulness (*UMass Center for Mindfulness Certified MBSR Teacher*) e protocolli MBSR Mindfulness Based Stress Reduction di Jon Kabat-Zinn, Master in PNL e Counseling.

Ettore Bergamini, Direttore del Centro di biologia e patologia dell'invecchiamento dell'università di Pisa, docente universitario, membro del board of directors dell'International biogerontology resource institute, past president of American gerontological society, autore.

Stefano Bianchi, specialista in medicina dello sport, medico della nazionale italiana di Basket, medico di squadre professionistiche di basket, medico del giro d'Italia e di team professionistici di ciclismo.

Esperto in dietologia dello sport ed esercizio terapia.

Francesca Braglia, biologa, esperta di nutraceutica e del valore terapeutico dei fitocomposti degli alimenti, fondatrice della associazione "disanapianta" che si occupa di divulgazione e cucina naturale

Assunta Dierna d'Antiochia, laureata in filosofia specializzata in psicologia clinica. Ricercatrice a livello internazionale sulla comunicazione non verbale.

Specializzata anche in terapia familiare integrativa e in psicologia del benessere in gruppo e nelle organizzazioni.

Formatrice e docente universitaria sui temi della PsicoEconomia, comunicazione, professionalità e empowerment valoriale.

Andrea Guerri, Psicologo, Psicoterapeuta, specialista in psicologia clinica, perfezionato in dipendenze patologiche.

Docente e supervisore presso il master specialistico in diagnosi e trattamento dei disturbi alimentari e dell'obesità (performat srl).

David Mariani, ideatore della metodologia healthy habits, autore, allenatore, formatore esperto in efficienza psico-fisica e miglioramento delle abitudini.

Padre Alfredo Maria Paladini, missionario della misericordia, teologo plurilaureato.

La formazione avverrà con la collaborazione dello studio di PsicoEconomia D&D

L'elenco dei docenti è suscettibile di implementazione

INFO ECM

- Id Provider: **6226**
- Titolo evento: **CORSO DI FORMAZIONE PER SPECIALISTA IN PREVENZIONE PRIMARIA E CAMBIAMENTO SOSTENIBILE DELLE ABITUDINI - TERZA EDIZIONE**
- Data evento: **29 e 30 maggio; 03 e 04 luglio; 04, 05, 25 e 26 settembre 2021**
- Sede: **Healthy Habits Academy Montecatini Terme – Hotel Adua viale Manzoni - Montecatini Terme (PT)**
- rif. ECM: **320080**
- ore totali di formazione ECM: **50**
- crediti riconosciuti: **50**
- obiettivo ministeriale: **EPIDEMIOLOGIA - PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE CON ACQUISIZIONE DI NOZIONI DI SISTEMA**

- tipologia dell'evento: **RES**
- Responsabile scientifico: **prof. Stefano Bianchi** (*medico chirurgo, specialista in medicina dello sport, medico della nazionale italiana di Basket*)
- Destinatari dell'iniziativa: **TUTTE LE PROFESSIONI**
- n. partecipanti: **30**
- segreteria: **Associazione Healthy Habits Onlus** - via Tagliamento - 51018 - Pieve a Nevole (PT) - 3482528445 - letizia@marianiwellnessresort.com

La sottoscritta Maria Pia Rinaldi, in qualità di legale rappresentante del Provider ECM id 6226 - LOMEA soc. cooperativa - dichiara che i curricula dei relatori non vengono allegati al presente file in quanto le dimensioni superano quelle consentite dal sistema Agenas; gli stessi documenti sono a disposizione della Commissione presso la sede del Provider in via Martorano, 56 a Sant'Agata de' Goti (BN)

Sant'Agata de' Goti, 06/05/2021

In fede
Maria Pia Rinaldi

