

# Promozione della salute in ambito lavorativo: psicologia del comportamento alimentare



## Contenuti

- Psicologia dell'Alimentazione: definizione e applicazione
- Influenze ambientali, sociali e personali sulle abitudini alimentari.
- Rapporto fra Stress Lavoro correlato e aumento di peso: lo stress fa ingrassare?
- Comportamento alimentare & Lavoro: quali interazioni
- Creazione della dieta giornaliera ideale: "dietistica della mano"
- Le diverse modalità di relazione con il cibo
- Eserienza di Mindful eating
- Metodi e tecniche psicologiche per il cambiamento di abitudini scorrette nell'alimentazione
- Strategie pratiche per incoraggiare scelte alimentari consapevoli e salutari.

## Metodologia

Approccio pratico e partecipativo con simulazioni, esercitazioni guidate, discussione di casi reali e momenti di riflessione sulle pratiche operative.

## Durata

Modulo disponibile in formato da 2, 4 o 6 ore, adattabile in base al livello di approfondimento richiesto.

## Attestato

Attestato di partecipazione valido come Aggiornamento lavoratori ai sensi del decreto legislativo 81/08. (Formazione Sicurezza sul Lavoro)