



Psicoalimentazione[®] Academy

3° edizione

16 novembre 2026 - 13 marzo 2027

Coordinamento Organizzativo e Segreteria:
360GradiEventi - Claudia Boni - mobile 338/6250217 - info@360gradieventi.info

Psicoalimentazione® Academy è un percorso teorico-pratico per i professionisti della salute.

La formazione unisce nutrizione, emozioni, neuroscienze, consapevolezza e coaching, con l'obiettivo di formare professionisti e operatori capaci di comprendere e accompagnare il comportamento alimentare nella sua complessità.

L'Accademia nasce dall'esperienza maturata in oltre vent'anni di lavoro sul rapporto tra cibo, mente e comportamento e propone un approccio che considera la persona nella sua globalità. Il comportamento alimentare viene osservato come espressione di processi biologici, emotivi, cognitivi e relazionali che interagiscono continuamente tra loro.

- **Direzione scientifica della formazione:** Dott.ssa Marilù Mengoni
- **CREDITI ECM:** (su richiesta)
- **Tot. Monte ore** 56

Il percorso si svolge in modalità blended (mista) composto da **tre fasi** complementari.

- La prima fornisce le basi teoriche attraverso i percorsi formativi di **Psicoalimentazione®** e **Psicoalimentazione® Quantica** in modalità autonoma. I contenuti, disponibili in **forma registrata**, permettono una fruizione libera e progressiva, offrendo una visione integrata che pone in dialogo biologia, alimentazione, emozioni, regolazione, coscienza e relazione.
- La seconda fase è dedicata al **Coaching RESET Psicoalimentare®** in modalità live. il percorso prevede **incontri online in diretta con la docente** ed è a forte orientamento pratico, che permette di tradurre i contenuti teorici in strumenti concreti di accompagnamento al cambiamento.
- La terza fase culmina in una **giornata esperienziale in presenza**, dedicata all'integrazione del metodo, al lavoro sui casi e alla costruzione dell'identità professionale dell'operatore.

L'obiettivo non è soltanto acquisire nuove conoscenze, ma sviluppare uno sguardo capace di leggere ciò che accade dietro le scelte alimentari, riconoscere i meccanismi che mantengono le difficoltà e utilizzare strumenti pratici per favorire cambiamenti concreti, sostenibili e coerenti con la realtà della persona.

Al termine del percorso, i partecipanti avranno acquisito una visione integrata del metodo della Psicoalimentazione®, strumenti operativi di coaching psicoalimentare e una maggiore capacità di accompagnare le persone nei percorsi di cambiamento, nel rispetto delle proprie competenze professionali e dei relativi ambiti.

Programma

1. Formazione teorica (asincrona – 36 ore) – Moduli registrati fruibili in autonomia

Videocorso teorico di Psicoalimentazione® -28 ore-

<https://www.360gradieventi.info/prodotto/videocorso-formazione-in-psicoalimentazione/>

Videocorso di Psicoalimentazione® Quantica -8 ore-

<https://www.360gradieventi.info/prodotto/videocorso-psicoalimentazione-quantica/>

Obiettivo: costruire le fondamenta (biologia, emozioni, comportamento alimentare, visione integrata)

2. Formazione esperienziale “Coaching RESET Psicoalimentare®”(sincrona – 12 ore)

Un percorso pratico in 6 incontri live online (ZOOM) da 2 ore ciascuno. Totale: 12 ore formative per imparare ad accompagnare le persone nei blocchi che sabotano il rapporto con il cibo, il corpo e le abitudini.

Obiettivo: portare la teoria nella pratica. Al termine del corso i partecipanti sapranno riconoscere i principali blocchi psicoalimentari, distinguere fame fisica, fame emotiva e bisogno di regolazione, utilizzare domande e schede operative, trasformare il dialogo interno limitante, proporre pratiche brevi di regolazione corporea e applicare il protocollo RESET in una sessione di coaching psicoalimentare.

Il Coaching RESET Psicoalimentare® offre mappe, protocolli, esercizi guidati e strumenti operativi per riconoscere gli automatismi, trasformare il dialogo interno, cambiare stato corporeo- emotivo e costruire una nuova direzione concreta nel cambiamento. Aiuta a riconoscere i blocchi interiori, trasformare gli automatismi e accompagnare il cambiamento nel rapporto con il cibo.

Molte persone sanno già cosa dovrebbero fare per mangiare meglio, modificare alcune abitudini o ritrovare maggiore equilibrio, ma non riescono a farlo con continuità. Spesso il problema non è la mancanza di informazioni, ma la presenza di schemi interiori che si attivano automaticamente nei momenti di stress, stanchezza, frustrazione, senso di colpa o bisogno di controllo.

Il Coaching RESET Psicoalimentare® nasce per lavorare proprio su questo spazio: là dove il comportamento alimentare diventa risposta emotiva, automatismo, compensazione o conferma di un'identità limitante. Il corso propone un metodo pratico e strutturato per riconoscere i blocchi psicoalimentari, osservare il dialogo interno, modificare lo stato corporeo-emotivo prima della scelta alimentare e costruire una nuova direzione concreta e sostenibile.

Non si tratta di un corso di nutrizione clinica né di psicoterapia, ma di un percorso formativo rivolto a professionisti, operatori e persone interessate a lavorare nel supporto alla persona attraverso strumenti di coaching, ascolto, consapevolezza e accompagnamento al cambiamento, nel rispetto dei propri confini professionali.

Destinatari

Il corso è rivolto a biologi nutrizionisti, dietisti, medici, psicologi, farmacisti, naturopati, counselor, coach, operatori del benessere, educatori, formatori e professionisti della relazione di aiuto.

È aperto anche a chi non possiede una laurea sanitaria o psicologica, ma desidera lavorare nell'ambito del supporto alla persona, della crescita personale, del benessere e dell'accompagnamento al cambiamento, senza diagnosi, prescrizioni dietetiche, interventi terapeutici o trattamento di condizioni cliniche.

Programma Coaching RESET Psicoalimentare®

16 novembre 2026 - Incontro 1 – La mappa invisibile: perché sapere cosa mangiare non basta

- Introduzione al Coaching RESET Psicoalimentare®
- Il concetto di programma psicoalimentare
- Fame fisica, fame emotiva, fame identitaria e fame di regolazione
- I principali schemi interiori che sabotano il cambiamento
- Parte pratica: Mappa di osservazione RESET

30 novembre 2026 - Incontro 2 – I blocchi psicoalimentari: riconoscere ciò che mantiene fermo il cambiamento

- I blocchi interiori che mantengono la persona in schemi ripetitivi anche se desiderano cambiare: dinamiche di protezione, compensazione, adattamento
- Parte pratica: protocollo “Scova il sabotatore interno”

14 dicembre 2026 - Incontro 3 – Dialogo interno, parole e identità.

- Il linguaggio interiore che condiziona stati emotivi, scelte alimentari e percezione di sé
- Le parole che irrigidiscono
- Le parole che aprono al cambiamento
- Parte pratica: costruzione della “frase ponte”, una formulazione che aiuta la persona a spostarsi di un passo.

11 gennaio 2027 - Incontro 4 – Il corpo come interruttore: cambiare stato prima di cambiare scelta

- Il ruolo dello stato corporeo-emotivo nelle scelte alimentari.
- Fame, impulso e bisogno di regolazione.
- Micro-pratiche da usare nei momenti critici.
- Parte pratica: protocollo di strumenti brevi di regolazione corporea

25 gennaio 2027 - Incontro 5 – Installare una nuova direzione: dal controllo all'identità in azione

- Dal controllo rigido alla direzione consapevole. I tre livelli del cambiamento: gesto, abitudine, identità.
- Costruire una frase identitaria credibile e collegarla a piccoli gesti quotidiani.
- Parte pratica: costruzione di una direzione concreta di cambiamento

8 febbraio 2027 – Incontro 6 – Il protocollo completo RESET

- Strutturare una sessione di coaching psicoalimentare dall'apertura alla chiusura.
- Parte pratica: lettura guidata di un caso-tipo, applicazione del protocollo RESET e costruzione di un mini-percorso di accompagnamento

3. Giornata finale in presenza a Bologna (8 ore) -

La giornata conclusiva dell'Accademia rappresenta il momento in cui i contenuti teorici e pratici affrontati durante il percorso vengono trasformati in esperienza diretta, confronto e applicazione operativa.

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

ore 09.00 Cogli il tuo SelFlower

La giornata si apre con un lavoro di auto-osservazione attraverso il **modello dei SelFlower**, ispirato alle tipologie comportamentali e alle funzioni psichiche di Jung.

L'obiettivo è comprendere come le caratteristiche personali influenzino il modo di relazionarsi al cibo, alle emozioni, al cambiamento e alle altre persone. Conoscere il proprio SelFlower permette all'operatore di sviluppare maggiore consapevolezza dei propri punti di forza, delle aree di crescita e delle modalità con cui entra in relazione con chi accompagna.

ore 10.00 Introduzione al Tapping Psicoalimentare

Prima della pausa viene introdotto il Tapping Psicoalimentare come strumento di autoregolazione emotiva applicato al comportamento alimentare. Vengono presentati i principi generali del metodo e il suo utilizzo nei momenti in cui l'attivazione emotiva sostiene automatismi, fame emotiva, senso di colpa, bisogno di controllo o comportamenti compensatori.

ore 11.00 Pausa mattina

ore 11.30 Tapping Psicoalimentare – parte pratica

Dopo la pausa, il lavoro prosegue con esercitazioni guidate per sperimentare il tapping e comprenderne l'applicazione nei percorsi di accompagnamento psicoalimentare.

ore 13.30 Pausa pranzo

ore 14.30 Laboratorio di simulazione professionale

La parte centrale del pomeriggio è dedicata all'applicazione concreta del metodo.

I partecipanti vengono suddivisi in gruppi di lavoro. Alcuni gruppi costruiscono il profilo di una persona, definendone storia, caratteristiche, difficoltà, obiettivi e modalità relazionali. Altri gruppi preparano invece l'impostazione dell'intervento dell'operatore.

Successivamente le simulazioni vengono incrociate: chi interpreta l'operatore incontra una persona di cui non conosce il profilo e utilizza gli strumenti acquisiti durante l'Accademia per osservare, comprendere e orientare il percorso.

ore 16.20 Pausa pomeriggio

ore 16.30 Domande, approfondimenti e confronto finale

Spazio dedicato al chiarimento di dubbi, all'approfondimento di casi, alla condivisione di esperienze e all'integrazione dei contenuti affrontati durante il percorso.

ore 17.00 Verifica finale e consegna degli attestati

La giornata si conclude con una verifica finale, finalizzata a consolidare gli apprendimenti e verificare la comprensione dei principali strumenti e concetti dell'Accademia. Al termine vengono consegnati gli attestati di partecipazione ai partecipanti che hanno completato il percorso formativo.

MATERIALI PREVISTI

- Videoregistrazioni
- Slides
- Manuale del Metodo RESET Psicoalimentare®.
- Schede operative: 5 programmi psicoalimentari, scova il sabotatore, frase ponte, pausa dei 90 secondi, identità in azione.
- Protocollo completo RESET.
- Griglia per il primo colloquio e follow-up.
- Casi pratici commentati.
- Audio guidati brevi per il riorientamento corporeo-emotivo.
- Tutti i materiali (bonus compresi) contenuti nei due corsi registrati
- Lunch + Coffee break durante la giornata in presenza
- **Crediti ECM per tutte le professioni sanitarie (su richiesta)**
- Inserimento sul sito di Psicoalimentazione® come consulente dopo superamento dell'esame finale:
<https://www.psicoalimentazione.it/gli-operatori-di-psicoalimentazione/>
- Partecipazione alla membership di Psicoalimentazione® su WhatsApp

POSTI DISPONIBILI: 30

DATE:

16 e 30 novembre 2026

14 dicembre 2026

11 e 25 gennaio 2027

8 febbraio 2027

13 marzo **(giornata in presenza a Bologna)**

Il percorso è completato da attività di studio in autonomia, con contenuti on demand.

DIREZIONE SCIENTIFICA DELLA FORMAZIONE: DOTT.SSA MARILÙ MENGONI.



Biologa nutrizionista e dott.ssa in Psicologia, con oltre 25 anni di esperienza nella nutrizione consapevole, nella relazione tra cibo ed emozioni e nel benessere integrato. È ideatrice del metodo Psicoalimentazione® (dal 2006), un approccio innovativo che integra alimentazione, psicologia e consapevolezza.

Esperta del metodo Kousmine e della nutrizione funzionale.

Tiene regolarmente corsi di formazione, conferenze e seminari in Italia e all'estero, online e in presenza, ha formato negli anni centinaia di professionisti attraverso percorsi di Psicoalimentazione® e metodo Kousmine, contribuendo alla crescita di operatori nel campo della nutrizione, della prevenzione e del benessere.

Autrice di numerosi libri dedicati a alimentazione, emozioni, dimagrimento consapevole e salute naturale, ospite su media nazionali e riviste come esperta di nutrizione e benessere.

È presente nel documentario "Food ReLOVution" di Thomas Torelli, accanto a leader internazionali della nutrizione e della sostenibilità come Franco Berrino, T. Colin Campbell, Frances Moore Lappé, Peter Singer e Vandana Shiva.

COSTO DELLA FORMAZIONE:

€ 1.000 + IVA

Modalità di pagamento:

Per confermare l'iscrizione e **riservare il posto** è richiesto il pagamento della caparra di **€ 200 + IVA (=244 euro)** tramite bonifico bancario da effettuare al momento dell'iscrizione.

Il **saldo** può essere effettuato secondo le seguenti modalità:

A) **In un'unica soluzione** (bonifico, carta di credito o paypal): € 800 + IVA entro il 30 ottobre 2026 consigliata per una gestione più fluida dell'iscrizione con **accesso immediato** all'intero percorso formativo on demand.

B) **Pagamento In due tranches:** (solo tramite bonifico bancario) con **accesso progressivo** ai contenuti, fino al completamento del piano di pagamento.

1. € 400 + iva entro il 30 ottobre

2. € 400 + iva entro il 31 dicembre

NB: In caso di rinuncia da parte del partecipante, l'importo sarà restituito trattenendo 200 euro +iva. Qualora il corso non venga attivato o venga annullato dall'organizzazione, l'importo versato sarà integralmente rimborsato, senza ulteriori oneri o indennizzi.

DATI BANCARI:

360GRADIEVENTI SRLS - IBAN IT30R0538766330000003461868

In caso di bonifico bancario si consiglia di inviare copia del pagamento a: info@360gradieventi.info



Early Bird entro il 30 agosto 2026

per l'acquisto della formazione completa e solo per pagamento in unica soluzione

Quota agevolata di € 850 + IVA

Chi ha già frequentato precedentemente i corsi di *Psicoalimentazione*® e/o di *Psicoalimentazione*® *Quantica*, beneficerà di una riduzione proporzionale ai percorsi già frequentati. Per informazioni contattare direttamente la Segreteria Organizzativa

Coordinamento Organizzativo e Segreteria:



360GradiEventi

Claudia Boni

338/6250217

info@360gradieventi.info