



ESPERTO NEL MIGLIORAMENTO DELLO STILE DI VITA LIFESTYLE TRAINER

Con questo Corso di Alta Formazione si vuole formare e promuovere anche in Italia, una nuova figura di esperto in modificazione degli Stili di Vita, uno specialista che guidi verso comportamenti salutari in un'ottica completa e integrata della persona, dall'alimentazione, al movimento fino alla gestione dello stress per un sano equilibrio della mente e del corpo. Il Lifestyle Trainer ha le competenze multidisciplinari per educare la persona a un'alimentazione salutare e un'attività fisica adeguata, conosce le tecniche di gestione dello stress ed è in grado di motivare la persona a modificare le abitudini dannose. Sa valutare e mantenere la giusta motivazione al rinnovamento, guidare verso la presa di coscienza e la responsabilizzazione. Collabora con le altre figure professionali coinvolte nell'area del benessere, della prevenzione e/o nella cura delle malattie croniche non trasmissibili, dovute principalmente a stili di vita non salutari. Il Lifestyle Trainer è una nuova figura trasversale capace di orientare e accompagnare il percorso di cambiamento della persona, e coordinare le varie figure professionali coinvolte nel cambiamento consapevole.

COMPETENZE ACQUISITE:

- Aiuta la persona ad adottare un'alimentazione salutare mantenendo un peso ottimale, a praticare una sana attività fisica e a gestire lo stress.
- Educa e motiva la persona alla modificazione di vari aspetti del suo stile di vita che possono ostacolare il raggiungimento di un buono stato di salute.
- Conosce e valuta i fattori fisici, biologici, sociali, culturali, emotivi della vita del paziente che interferiscono con il cambiamento, sapendolo guidare al raggiungimento e mantenimento degli obiettivi, anche facilitando la comunicazione tra pazienti, sanitari e familiari.
- Presenta piani educativi e preventivi nel pubblico e nel privato, coadiuva il personale sanitario, gli educatori, gli esperti del mondo dello sport e dell'informazione.

REQUISITI DI AMMISSIONE: Laurea in Medicina e Chirurgia, Lauree triennali dell'area sanitaria, Biologia, Scienze della Nutrizione Umana, Scienze Motorie, Psicologia, Scienze della Comunicazione, Scienze della Formazione, Lauree equipollenti ai sensi della vigente normativa.

CREDITI FORMATIVI: Diploma Universitario di Corso di Alta Formazione. 20 CFU, crediti ECM secondo la normativa vigente.

AREE TEMATICHE:

- 1) MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO: IL COUNSELING MOTIVATIONALE
- 2) TECNICHE COGNITIVO COMPORTAMENTALI PER FACILITARE L'ADERENZA AL CAMBIAMENTO DELLO STILE DI VITA
- 3) ALIMENTAZIONE E CONTROLLO DEL PESO
- 4) ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA
- 5) ATTIVITA' FISICA PER UNO STILE DI VITA SANO
- 6) ATTIVITA' MOTORIA E SPORT
- 7) GESTIONE DELLO STRESS

CONSIGLIO SCIENTIFICO

Direttore Prof. Giulio Marchesini, Dr. Riccardo Dalle Grave

TUTOR E COORDINATRICE: Dott.ssa Manuela Fantinelli

DURATA: 4 seminari intensivi di 3 giorni

SEDE: Università di Bologna, Policlinico S.Orsola

TERMINE ULTIMO ISCRIZIONE: 27 Dicembre 2013

QUOTA DI ISCRIZIONE: EURO 1.900

INFORMAZIONI: www.istitutopinus.it

Cristina Veneri Tel 393.7773777 - E-mail: cristina@istitutopinus.it

BANDO: www.unibo.it/it/didattica/corsi-di-alta-formazione