

Oggetto: MASTER DI ALTA FORMAZIONE PROFESSIONALE IN COOKING THERAPY

Salerno Formazione, società operante nel settore della didattica della formazione professionale certificata secondo le normative UNI ISO 21001:2019 + UNI EN ISO 9001:2015 settore EA 37 per la progettazione ed erogazione di servizi formativi in ambito professionale e Polo di Studio Universitario di Salerno dell'Università Telematica eCampus, organizza il **MASTER IN COOKING THERAPY**.

Il **Master in Cooking Therapy** è un percorso formativo innovativo che integra le conoscenze della psicologia del comportamento alimentare con le tecniche di cucina terapeutica. Ideato per professionisti della salute, del benessere e delle scienze umane, il master si propone di formare figure in grado di utilizzare la cucina come strumento relazionale, educativo e trasformativo.

Attraverso una formazione teorico-pratica articolata in 10 moduli e ispirata ai più recenti studi in ambito psicologico e nutrizionale, i partecipanti acquisiranno le competenze per progettare e condurre laboratori di Cooking Therapy in diversi contesti: educativo, clinico, sociale e riabilitativo.

Il **percorso formativo affronta tematiche fondamentali** come la relazione tra emozioni e cibo, la mindfulness in cucina, la memoria emotiva legata agli alimenti, la comunicazione affettiva attraverso la preparazione dei pasti e l'inclusione sociale mediante il lavoro di gruppo.

Particolare attenzione è dedicata alla progettazione di interventi concreti e all'analisi dei diversi ambiti applicativi, dalla scuola alle strutture sanitarie, dalle comunità terapeutiche ai percorsi di crescita personale.

Obiettivi formativi

Al termine del Master, i partecipanti saranno in grado di:

- **Comprendere i fondamenti teorici della Cooking Therapy**, inclusi origini, riferimenti scientifici e distinzioni con altre terapie espressive
- **Analizzare la relazione tra emozioni e alimentazione**, con particolare attenzione ai disturbi del comportamento alimentare e alla costruzione di una relazione sana con il cibo
- **Applicare tecniche di cucina terapeutica** per stimolare benessere psicofisico, consapevolezza e trasformazione personale
- **Condurre laboratori individuali e di gruppo** utilizzando il cibo come strumento educativo, riabilitativo e relazionale
- **Integrare pratiche di mindfulness e alimentazione consapevole** all'interno del processo terapeutico
- **Favorire lo sviluppo personale e relazionale** attraverso attività esperienziali legate alla cucina
- **Utilizzare la cucina come mezzo per il recupero dell'identità e della memoria emotiva**, lavorando su autobiografia e narrazione alimentare
- **Adattare la Cooking Therapy a diversi contesti operativi**, come scuole, RSA, comunità, carcere, strutture psichiatriche e percorsi di crescita individuale
- **Progettare interventi strutturati** di Cooking Therapy, con obiettivi chiari, strumenti operativi e criteri di valutazione
- **Agire nel rispetto dell'etica e della deontologia professionale**, riconoscendo il proprio ruolo e i limiti operativi nella pratica terapeutica.

DURATA E FREQUENZA: Il master avrà la durata complessiva di 4 mesi. Il master si svolgerà presso la sede della Salerno Formazione con frequenza settimanale per circa n. 3 ore lezione.

È POSSIBILE SEGUIRE LE LEZIONI, OLTRE CHE IN AULA, ANCHE IN MODALITÀ E-LEARNING – ONLINE.

È prevista solo una quota d'iscrizione di € 350,00 per il rilascio del DIPLOMA DI MASTER DI ALTA FORMAZIONE PROFESSIONALE IN COOKING THERAPY.

DESTINATARI: Il master è a numero chiuso ed è rivolto a n. 16 persone in possesso di Diploma di scuola media superiore e/o laurea triennale e/o specialistica.

PROGRAMMA DI STUDIO:

- ◆ **MODULO 1 – FONDAMENTI DI COOKING THERAPY**
 - Introduzione alla Cooking Therapy: definizione e origini
 - Cucina e benessere psicofisico: evidenze scientifiche
 - Differenze tra Cooking Therapy e Arteterapia
 - Ruolo del terapeuta e dello chef terapeuta
 - Etica e deontologia professionale nella pratica terapeutica

- ◆ **MODULO 2 – PSICOLOGIA DEL CIBO E DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE**
 - Emozioni e alimentazione: fame emotiva vs fame biologica
 - Psicologia del gusto e del piacere
 - Cibo come mezzo di espressione e comunicazione
 - Disturbi del comportamento alimentare: cenni e approccio terapeutico
 - Costruire una relazione sana con il cibo

- ◆ **MODULO 3 – TECNICHE DI CUCINA TERAPEUTICA**
 - Principi di cucina salutare e mindful cooking
 - Il valore terapeutico della preparazione manuale
 - Il concetto di “ricetta-riflessione”
 - Esperienze sensoriali e stimolazione dei sensi
 - Organizzazione di un laboratorio di cucina terapeutica

- ◆ **MODULO 4 – LAVORO DI GRUPPO E COOKING THERAPY**
 - Dinamiche di gruppo e cucina
 - Tecniche di facilitazione in laboratorio
 - Cooking Therapy per l’inclusione sociale
 - Gestione delle emozioni nei gruppi di lavoro
 - Supervisione e gestione dei conflitti

- ◆ **MODULO 5 – CIBO E MEMORIA EMOTIVA**
 - Il valore simbolico del cibo nella memoria
 - Cucina, infanzia e identità personale
 - Ricette di famiglia come risorsa terapeutica
 - Il diario alimentare emotivo
 - Laboratori autobiografici attraverso la cucina

- ◆ **MODULO 6 – ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE E MINDFULNESS**
 - Mindful eating: principi e benefici
 - Tecniche di respirazione e presenza nel cucinare
 - Percorsi di consapevolezza attraverso il cibo
 - Esercizi pratici di cucina e mindfulness
 - Integrare la mindfulness nella vita quotidiana

- ◆ **MODULO 7 – CUCINA E SVILUPPO PERSONALE**
 - Autostima e autoefficacia in cucina
 - Lavorare sul cambiamento attraverso la preparazione del cibo
 - Simbolismi terapeutici: ingredienti, ricette, trasformazioni
 - Costruire obiettivi personali attraverso il cibo
 - Feedback e rinforzo positivo

◆ **MODULO 8 – CUCINA E RELAZIONI AFFETTIVE**

- Il cibo come linguaggio relazionale
- Terapia di coppia e cucina condivisa
- Costruire relazioni familiari sane attraverso la tavola
- Condivisione e rituali alimentari
- Cooking Therapy per la genitorialità

◆ **MODULO 9 – AMBITI DI APPLICAZIONE DELLA COOKING THERAPY**

- Scuola e minori: percorsi educativi e terapeutici
- Anziani e stimolazione cognitiva con la cucina
- Cooking Therapy nei contesti psichiatrici
- Interventi in carcere e in comunità
- Progettazione di interventi su misura

◆ **MODULO 10 – PROGETTAZIONE E CONDUZIONE DI UN PERCORSO DI COOKING THERAPY**

- Come progettare un laboratorio terapeutico efficace
- Definizione di obiettivi, strumenti e valutazione
- Materiali, spazi e gestione della sicurezza
- Documentazione e report finale
- Supervisione finale e project work individuale

Per ulteriori informazioni e/o per le iscrizioni, è possibile contattare dal lunedì al sabato dalle ore 9:00 alle 13:00 e dalle 16:00 alle 20:00 la segreteria studenti della Salerno Formazione ai seguenti recapiti telefonici 089.2097119 e/o 338.3304185 e/o WhatsApp: 392 677 3781.

SITO WEB: www.salernoformazione.com