

Oggetto: MASTER DI ALTA FORMAZIONE PROFESSIONALE DI SECONDO LIVELLO 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 DI ALTA FORMAZIONE PROFESSIONALE DI SECONDO LIVELLO 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 sei 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.

ATTUALMENTE I MASTER IN ELENCO SONO IN PROMOZIONE: La Didattica è interamente gratuita e si paga solo la quota d'iscrizione pari ad euro 700,00; pagabile in due rate direttamente con

noi della scuola senza interessi; se si ha la possibilità di pagare in unica soluzione offriamo un ulteriore SCONTISTICA: anziché pagare euro 700,00 si pagherà solo € 500,00.

È prevista solo una quota d'iscrizione di € 500,00 per il rilascio del DIPLOMA DI MASTER DI ALTA FORMAZIONE PROFESSIONALE DI SECONDO LIVELLO IN COOKING THERAPY.

DESTINATARI: Il master è a numero chiuso ed è rivolto a n. 16 persone in possesso di laurea 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