

CORSO DIMAGRIRE PENSANDO

PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

Un corso dedicato a chi non riesce a perdere peso, a chi ha paura di iniziare una dieta ma ha paura di non farcela.

Impara a credere in te e nelle tue capacità! Partecipa ad un'attività psico-educazionale di gruppo.

Gli incontri sono rivolti all'acquisizione di strategie e strumenti in grado di allenare la mente al controllo del peso, adottando un atteggiamento utile a gestire la fame nervosa e a vincere i pensieri sabotanti.

Acquisire consapevolezza dei propri pensieri, stati emotivi e comportamentali consente di fronteggiare le situazioni e le emozioni disfunzionali.

MARISA CLEMENTE



Laureata in psicologia clinica e di Comunità presso l'università degli studi di Torino. Iscritta all'Albo degli Psicologi del Piemonte, nella sez. A, n.5589.

Conseguito la specializzazione in Psicoterapia Cognitiva presso la scuola Centro Clinico Crocetta di Torino con 70/70 e lode. Iscritta all'Albo degli Psicoterapeuti.

Specializzata in sessuologia clinica, iscritta all'albo della Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica e all'Associazione Sessuologi Italiani.

Lavoro come libero professionista in ambito clinico.

Si occupa prevalentemente di disturbi alimentari e conduce gruppi per chi è in sovrappeso e vive il disagio di non avere il controllo sul cibo.

Si occupa inoltre della promozione del benessere psicofisico attraverso interventi di formazione, percorsi di consulenza e sostegno psicologico, rivolto a bambini, adolescenti, adulti e anziani, oltre che psicoterapia individuale e di coppia; disturbi legati alla sfera emotiva e affettiva.

Ha svolto tirocinio di formazione presso l'Asl di Collegno, TO3 servizio di Psichiatria e presso il Centro di Salute Mentale di Torino, Asl TO1.

CONSUELO ARINGHIERI



Laureata in Psicologia Clinica e di Comunità presso l'Università degli studi di Torino nel 2007, e iscritta all'albo degli Psicologi del Piemonte. Ho conseguito nel 2013 la specializzazione in Psicoterapia Cognitiva presso la Scuola Centro Clinico Crocetta di Torino, entrando così a far parte anche dell'Albo degli Psicoterapeuti. Ho conseguito un master quadriennale in Sessuologia Clinica, che mi consente di esercitare anche in quest'ambito.

libera professionista e si occupa di varie tematiche di ambito Clinico, da sempre la passione per le problematiche legate all'alimentazione e ai disturbi alimentari l'hanno portata ad

avvicinarmi in particolare al trattamento di queste patologie in ambito terapeutico. Spesso ha condiviso la riflessione che le problematiche legate al cibo, e in particolar modo al sovrappeso recidivo e continuativo, non siano solo problematiche legate a persone con vere e proprie psicopatologie strutturate, ma sono difficoltà comuni legate talvolta a vissuti emotivi disfunzionali, ma non necessariamente patologici. Da qui ha preso forma l'idea di proporre e condurre gruppi psicoeducativi per persone con difficoltà con la gestione del peso e del controllo sul cibo.

Si occupa inoltre di prevenzione e promozione del benessere attraverso interventi nelle scuole del torinese, su tematiche legate all'alimentazione e alla sessualità. Svolge attività privata terapeutica in studio, occupandosi di problematiche psicologiche legate a queste tematiche e a problematiche della sfera emotiva ed affettiva rivolte ad adolescenti ed adulti.