

Aplicar IFS para sanar partes enfocadas en la alimentación y el cuerpo

ZOOM ONLINE

29 y 30 de Octubre, 2021

Contenido

Vivimos en una cultura preocupada por la dieta y el bienestar y dedicada a mantener ideales poco realistas sobre nuestro aspecto físico y como funcionar. La confusión y la vergüenza acerca de nuestro peso, el tamaño de nuestro cuerpo y la salud tienen su origen en las cargas culturales que pueden hacernos perder el contacto con nuestra sabiduría innata sobre lo que nuestro cuerpo necesita. Esto ha sido particularmente evidente durante la pandemia, donde los mensajes sobre la alimentación y el cuerpo a menudo han sido extremos o contradictorios.

El modelo **IFS, Internal Family Systems** (Sistemas de Familia Interna) ofrece una alternativa a la búsqueda interminable de dietas y planes de ejercicios "correctos". El modelo ofrece una manera de ayudar a los clientes a reconectarse con su **sabiduría interna, el Ser, y a sanar las muchas cargas heredadas**, herencias culturales e históricas, que informan a su relación con la alimentación y sus cuerpos y contribuyen a los prejuicios sistémicos.

La metodología de enseñanza incluye: **aprendizaje didáctico**, una demostración, ejercicios experienciales, meditaciones, trabajo en grupos reducidos.



En esta formación abordaremos:

- **Cómo el impacto de las cargas de legado culturales y familiares**, así como las cargas personales, contribuyen a la desconexión de la sabiduría interna.
- **Cómo nuestras propias cargas con respecto al peso y el aspecto** / el tamaño del cuerpo impactan la manera en que evaluamos y tratamos a nuestros clientes.
- **La importancia de sanar las cargas personales** y tomar medidas dirigidas por el Self para sanar los prejuicios sistémicos relacionados con el peso, el tamaño, la salud y la capacidad.
- **Cómo usar IFS para ayudar a los clientes** a transformar la relación con la alimentación y el cuerpo de una relación dirigida desde partes a una relación guiada por el Self, sanando partes suyas que llevan creencias dolorosas y extremas.
- **Cómo los clientes pueden desarrollar maneras de alimentarse** guiadas por el Self para incorporarlas a un plan de bienestar personal más equilibrado y eficaz.



Jeanne Catanzaro, PhD, es psicóloga clínica licenciada con 25 años de experiencia en el tratamiento de problemas relacionados con la alimentación y el trauma. Ella ha escrito artículos sobre IFS y los trastornos alimentarios y se dedica a ayudar a las personas a desarrollar una relación guiada por el Self en relación con la alimentación y sus cuerpos. Jeanne es terapeuta certificada en IFS además de estar formada en Somatic Experiencing, en todos los niveles, así como en EMDR, nivel 1 y 2.

- 📅 29 y 30 de Octubre, 2021
- 🕒 Horario: 16h00 – 20h00 CET (Horario Central Europeo)
- 💶 Pronto Pago antes del día 24 de septiembre: **180 €**.
Después del 24 de septiembre: **220 €**
- 📍 Zoom Online
- 🗣️ Español / Inglés
- ✉️ institutoifsbarcelona@gmail.com
- 🌐 www.institutoifs.com

