



Un 6% de la població infanto-juvenil pateix un Trastorn de la Conducta Alimentària. Actualment es diagnostiquen també en nois i moltes persones adultes.

Continguts

Els 5 grans factors de protecció o vacunes psicològiques:

- ✓ **Pautes** per afavorir una millor satisfacció amb el propi cos
- ✓ **Claus** per millorar l'autoestima
- ✓ **Recomanacions** d'hàbits alimentaris i estil de vida saludables
- ✓ **Eines** per desenvolupar un sentit crític davant dels mitjans de comunicació, Internet i les xarxes socials
- ✓ **Què fer** davant la sospita de que un fill/a pateix un trastorn de la conducta alimentària

A qui s'adreça aquesta formació?

A empreses sensibles amb els estils de vida saludables i interessades a millorar l'autoestima i la salut dels seus treballadors.

Qui som?

Fundació Imatge i Autoestima

Treballem per afavorir una bona salut física, una bona autoestima i una relació positiva amb la pròpia imatge corporal, evitant així l'aparició de malalties tan greus com els Trastorns Alimentaris i l'Obesitat.

Contacte

Telèfon: 93 454 91 09

Correo electrónico: ima@f-ima.org

Web: www.f-ima.org



**FORMACIÓ PER A TREBALLADORS:
"CONSTRUIR UNA BONA AUTOESTIMA I DESENVOLUPAR HÀBITS I UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE"**



FORMACIÓ PER A TREBALLADORS

Objectius

- ✓ Afavorir una societat més saludable i sensibilitzada en la prevenció de malalties greus, **beneficiant-se així d'un millor rendiment laboral i reduint l'absentisme i la manca de productivitat**
- ✓ Promoure **estils de vida saludables en el marc laboral**
- ✓ **Prevenir la incidència de la malaltia** entre el col·lectiu de treballadors



Per què és important conèixer i prevenir els TCA?

28.000 nois i noies a Catalunya entre 12 i 24 anys estarien patint un trastorn de la conducta alimentària

En els darrers anys les **conductes de risc relacionades amb l'alimentació i el control del pes han augmentat considerablement**

Per la creixent pressió per aconseguir un cos prim, especialment entre les dones, que perjudica l'autoestima i la valoració d'un mateix

Un cop s'instal·la la malaltia té conseqüències personals, familiars i socials greus.

Una detecció precoç dels trastorns de la conducta alimentària és fonamental per evitar conseqüències negatives per la salut personal, familiar i laboral



Metodologia

- ✓ Formació conduïda per especialistes en promoció de la salut i prevenció dels trastorns de la conducta alimentària
- ✓ Durada:
 - 2 hrs: Introducció
 - 6 hrs: Formació bonificada per la Fundació Tripartita
- ✓ Didàctica activa i participativa
- ✓ Possibilitat de rebre assessorament personalitzat posterior a la formació