

PRE-CONFERENCE WORKSHOP

Self-Compassion and Intuitive Eating in Emerging and Early Adulthood

A workshop on self-kindness and rebuilding trust in internal hunger and satiety cues.

How can young women move from body control, restrictive dieting and self-criticism toward a more compassionate, embodied and intuitive relationship with food?

1

Understand intuitive eating

A developmental and health-oriented introduction to intuitive eating as an adaptive eating style based on internal hunger and satiety cues, unconditional permission to eat, biological rather than emotional reasons for eating, and gentle nutrition.

2

Explore self-compassion and body esteem

A focused discussion of how self-compassion, body esteem and cultural body norms shape women's relationship with food and the body in early adulthood, including self-kindness, mindfulness, common humanity, shame, judgment and restrictive dieting.

3

Support mindful eating practices

Theory-informed strategies for education, counseling, prevention and psychoeducational work with young adults, showing how self-compassion can support emotion regulation, body acceptance and a non-restrictive, health-supportive approach to eating.

For researchers and practitioners working with young adults, eating behavior and health psychology

Theory | Health Psychology | Body Image | Self-Compassion | Psychoeducation

Workshop language: Polish

WORKSHOP DESIGN

From body control to compassionate attunement

Two workshop segments

1. Workshop overview

The workshop introduces intuitive eating as a non-restrictive and weight-neutral approach to eating, grounded in body awareness, trust in internal cues and care for one's physical and psychological wellbeing. The segment presents intuitive eating in relation to early adulthood, body esteem and the sociocultural pressures shaping women's body image and eating practices. Special attention will be given to research on women in early adulthood and to psychological measures such as the Intuitive Eating Scale and the Self-Compassion Scale.

2. Applied segment

The final segment translates research findings into psychoeducational and helping practices. Participants will work with examples of compassionate responses to body dissatisfaction, restrictive dieting, food-related guilt and emotional eating. The segment offers practical exercises supporting mindful awareness of hunger and satiety, self-kindness in moments of eating difficulty, and a shift from control-based to care-based eating choices.

Facilitator

Julita Wojciechowska, PhD

Faculty of Psychology and Cognitive Science
Adam Mickiewicz University in Poznań, Poland

Focus: psychology of eating and educational psychology.

Workshop language: Polish

Key themes

- Intuitive eating
- Body esteem
- Gentle nutrition
- Restrictive dieting
- Mindful eating practices
- Weight-neutral approach
- Self-compassion
- Hunger and satiety cues
- Body-related shame
- Emotional eating
- Emotion regulation
- Health psychology

WARSZTAT PRZEDKONFERENCYJNY

Samowspółczucie i jedzenie intuicyjne w wyłaniającej się i wczesnej dorosłości

Warsztat o życzliwości wobec siebie i odbudowywaniu zaufania do wewnętrznych sygnałów głodu i sytości.

Jak wspierać młode kobiety w przechodzeniu od kontroli ciała, restrykcyjnych diet i samokrytyki ku bardziej współczującej, uważnej i intuicyjnej relacji z jedzeniem?

1

Zrozumienie intuicyjnego jedzenia

Rozwojowe i zdrowotne wprowadzenie do jedzenia intuicyjnego jako adaptacyjnego stylu odżywiania, opartego na sygnałach głodu i sytości, bezwarunkowym przyzwoleniu na jedzenie, jedzeniu z powodów biologicznych, a nie emocjonalnych, oraz łagodnym odżywianiu.

2

Analiza samowspółczucia i stosunku do ciała

Skoncentrowana dyskusja o tym, jak samowspółczucie, stosunek do własnego ciała oraz kulturowe normy wyglądu wpływają na relację młodych kobiet z jedzeniem i ciałem we wczesnej dorosłości.

3

Wspieranie uważnych praktyk jedzenia

Strategie oparte na teorii i badaniach, możliwe do wykorzystania w edukacji, poradnictwie, profilaktyce i psychoedukacji. Uczestnicy zobaczą, jak samowspółczucie wspiera regulację emocji, akceptację ciała i prozdrowotne wybory żywieniowe.

Dla badaczek, badaczy i praktyków pracujących z młodymi dorosłymi, obrazem ciała, zachowaniami żywieniowymi i psychologią zdrowia

Teoria | Psychologia zdrowia | Obraz ciała | Samowspółczucie | Psychoedukacja

Język warsztatu: polski

PROJEKT WARSZTATU

Od kontroli ciała do życzliwej uważności

Dwa segmenty warsztatu

1. Wprowadzenie do warsztatu

Pierwsza część wprowadza jedzenie intuicyjne jako nierygorystyczne i neutralne wagowo podejście do odżywiania, zakorzenione w świadomości ciała, zaufaniu do sygnałów wewnętrznych oraz trosce o dobrostan fizyczny i psychiczny. Segment pokazuje jedzenie intuicyjne w kontekście wczesnej dorosłości, samooceny ciała oraz społeczno-kulturowych presji wpływających na obraz kobiecego ciała i praktyki jedzeniowe. Szczególna uwaga zostanie poświęcona badaniom kobiet we wczesnej dorosłości oraz narzędziom psychologicznym, takim jak Skala Jedzenia Intuicyjnego oraz Skala Współczucia dla Samego Siebie.

2. Segment aplikacyjny

Ostatnia część przekłada wyniki badań na praktykę psychoedukacyjną i pomocową. Uczestniczki i uczestnicy będą pracować z przykładami współczujących reakcji na niezadowolenie z ciała, restrykcyjne diety, poczucie winy związane z jedzeniem oraz jedzenie emocjonalne. Segment obejmuje ćwiczenia wspierające uważne rozpoznawanie głodu i sytości, życzliwość wobec siebie w momentach trudności jedzeniowych oraz przechodzenie od wyborów opartych na kontroli do wyborów opartych na trosce.

Prowadząca

dr Julita Wojciechowska

Wydział Psychologii i Kognitywistyki

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Obszary zainteresowań: psychologia jedzenia, psychologia edukacji

Język warsztatu: polski

Kluczowe tematy

- jedzenie intuicyjne
- samowspółczucie
- stosunek do własnego ciała
- wczesna dorosłość
- restrykcyjne diety
- uważność i sygnały ciała
- regulacja emocji
- psychoedukacja i profilaktyka