

Психологическая коррекция нарушений пищевого поведения (избыточной массы тела)

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: очная.

В результате обучения участники усваивают или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- освоят авторскую методику психологической коррекции избыточной массы тела;
- научатся использовать ее в работе с клиентами, желающими сбросить лишний вес без диет и физических нагрузок.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Психологическая коррекция нарушений пищевого поведения (избыточной массы тела)	48	16	32	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
48	6	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	1 день 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 Все остальные дни 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 – 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00	8	48	0	дд.мм.гг, супервизия

ОД – образовательная деятельность
ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка
ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка
ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

I ступень.

Учебная программа

- Понятие био-психо-социальной модели нарушений пищевого поведения.
- Типология нарушений пищевого поведения: ограничительное, эмоциогенное, экстернальное.
- Голландский опросник DEBQ. Диагностика типа нарушения пищевого поведения, выбор тактики когнитивно-поведенческой терапии в зависимости от результатов тестирования.
- Разграничение понятий «голод» и «аппетит».
- Выявление и устранение причин вечернего переедания и переедания выходного дня.
- Особенности питания стройного человека: осознанное, интуитивное, эмоциональное.
- Современные способы формирования мотивации к достижению и сохранению образа жизни стройного человека.
- Формирование ответственности за достижение и сохранение результатов.
- Сон и вес, секс и вес, жизнь и вес.
- Социальные и психологические роли человека и их влияние на нарушения пищевого поведения.
- Применение метафор и притч в работе с пищевой зависимостью.
- Нарушение пищевого поведения в зеркале трансакционного анализа.
- Комплексный подход в профилактике нарушений пищевого поведения.

II ступень.

Учебная программа

- Нормализация пищевого поведения без подсчета калорий: современный подход.
- Влияние морально-духовного аспекта на формирование образа мышления человека с избыточной массой тела.
- Обучение клиента пониманию и осознанию эмоциональных переживаний с целью профилактики переедания.
- Коррекция нарушений пищевого поведения при помощи семейной терапии.
- Стиль жизни и мышление полного и стройного человека: понимание различий и переориентация.
- Выявление и проработка вторичной выгоды от избыточной массы тела.
- Влияние аффирмаций на формирование мотивации к достижению стройности. Практика составления индивидуальных аффирмаций.
- Эмоциогенное переедание: причины формирования, путь к избавлению.
- Стрессовые факторы и нарушения пищевого поведения. Обучение способам здорового реагирования на стресс.
- Сравнительная кулинария – очевидные открытия: навыки составлению суточного рациона для снижения веса и его сохранения.
- Идеальный вес: миф и реальность.

- Превентивные способы профилактики нарушений пищевого поведения у детей и подростков.

Формы работы: практические упражнения, минимум необходимой и достаточной теории: информационные блоки, перетекающие в тренинговые упражнения с дальнейшим методическим разбором. Работа в группе с индивидуальным подходом.