

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: дистанционная.

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

- познакомиться с авторской методикой психологической коррекции избыточной массы тела без диет и физических нагрузок;
- понять концептуальные основы методики и психофизиологические законы, определяющие эффективность ее применения;
- освоить классические и авторские техники работы с клиентами, страдающими лишним весом;
- познакомиться с методами профилактики нарушений пищевого поведения.

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)	32	11	21	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
32	8	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	Все дни 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 или 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 или 14:30 – 15:50 16:00 – 17:30	4	24	2	дд.мм.гг, супервизия

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

Учебная программа:

I ступень. Как похудеть?

- Понятие био-психо-социальной модели нарушений пищевого поведения.
- Типология нарушений пищевого поведения: ограничительное, эмоциогенное, экстернальное.
- Диагностика типа нарушения пищевого поведения (голландский опросник DEBQ).
- Разграничение понятий «голод» и «аппетит».
- Выявление и устранение причин вечернего переедания и переедания выходного дня.
- Особенности питания стройного человека: осознанное, интуитивное, эмоциональное.
- Как научить клиентов «не худеть», а снизив массу тела, оставаться стройным?
- Пути формирования образа жизни стройного человека.
- Формирование мотивации к снижению веса и его сохранению в дальнейшем.
- 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.
- Морально-духовные аспекты формирования избыточной массы тела.
- Нарушение пищевого поведения в зеркале транзакционного анализа.
- Профилактика нарушений пищевого поведения: семья, друзья, коллеги.

II ступень. Как сохранить вес?

- Нормализация веса тела 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: мини-лекции, веб-презентации, практические упражнения.