

**План курса
«Психология пищевого поведения», 252 ак.ч.**

Наименование модулей	Всего часов
Модуль 1. Пищевое поведение (ПП) 1.1. Понятие «пищевое поведение», особенности формирования. 1.2. Возрастные особенности ПП	8
Модуль 2. Нарушение и расстройство ПП 2.1. Нарушения ПП. Классификация нарушений ПП 2.2. Расстройство ПП. Классификация расстройств ПП (МКБ-10) 2.3. Отличие нарушения от расстройства	8
Модуль 3. Расстройства ПП 3.1. Нервная анорексия. 3.1.1. Характеристика, причины возникновения, стадии и течение болезни 3.1.2. Клиническая картина. 3.2. Нервная булимия. Характеристика, причины возникновения, стадии и течение болезни 3.3. Принципы работы с расстройствами ПП 3.4. Принципы взаимодействия с родственниками лиц с расстройствами ПП	18
Модуль 4. Пищевая зависимость 4.1. Пищевая зависимость – миф или реальность? 4.2. Психологический портрет клиента с лишним весом. 4.3. Структура личности по Эрику Берну (внутренний родитель, взрослый, ребенок). Связь с набором лишнего веса	14
Модуль 5. Лишний вес и ожирение. Био- психо- социальный подход построения работы с клиентом – как гарантия успешной работы с клиентом	10
Модуль 6. Ограничительное ПП 6.1. Ограничительное ПП. Характеристика, причины возникновения. 6.2. Диетологическое мышление. 6.3. Распространённые способы похудения.	12
Модуль 7. Экстернальное ПП 7.1. Экстернальное ПП. Характеристика, причины возникновения. 7.2. Правила похода в супермаркет. 7.3. Правила хранения пищевых продуктов в доме. 7.4. Правила похода в ресторан, в кафе. 7.5. Правила похода в гости.	14

<p>Модуль 8. Эмоциогенное ПП</p> <p>8.1. Эмоциогенное ПП. Характеристика, причины возникновения 8.2. Отличие голода от аппетита (мнимого голода) 8.3. Правила приема пищи. Шкала голода.</p>	12
<p>Модуль 9. Нереализованные потребности. Связь с лишним весом</p> <p>9.1. Связь лишнего веса и нереализованных потребностей 9.2. Тест на выявление нереализованных потребностей</p>	10
<p>Модуль 10. Непрожитые эмоции</p> <p>10.1. Связь лишнего веса и непрожитых эмоций 10.2. Чувства и эмоции, приводящие к набору лишнего веса (тревога, обида, страх и др.). Влияние непрожитых эмоций на проблемы с весом. Механизмы влияния</p>	10
<p>Модуль 11. Образ тела</p> <p>11.1. Образ тела. Компоненты 11.2. Формирование образа тела</p>	10
<p>Модуль 12. Вторичные выгоды</p>	8
<p>Модуль 13. Влияние образа жизни на вес человека</p> <p>13.1. Питание. 13.2. Питьевой режим. 13.3. Физическая активность. 13.4. Сон, эмоциональная стабильность.</p>	14
<p>Модуль 14. Ведение дневника эмоций</p>	8
<p>Модуль 15. Интуитивное питание</p>	8
<p>Модуль 16. Психологическая коррекция нарушений пищевого поведения практическая работа психолога-консультанта</p> <p>16.1. Основные принципы работы психолога-консультанта 16.2. Первая встреча с клиентом. Этапы и цели первой консультации: 16.2.1. Первая встреча с клиентом. Этапы и цели первой консультации. 16.2.2. Установление психотерапевтического альянса. 16.3. Мультиmodalный подход в коррекции веса и нарушений ПП 16.4. Когнитивно- поведенческая терапия (КПТ) 16.4.1. Когнитивно- поведенческая терапия (КПТ) в работе с лишним весом и НПП. 16.4.2. Установки и работа с ними. 16.4.3. Автоматические мысли. 16.4.4. Когнитивные искажения. 16.4.5. Техника «Определение целей похудения». 16.4.6. Правило «Стоп». 16.4.7. Итог по техникам КПТ. 16.5. Основы гештальт-терапии при коррекции веса 16.5.1. Основы гештальт-терапии при коррекции веса. 16.5.2. Упражнение «Будильник». 16.6. Основы НЛП. Коррекция ПП методами НЛП 16.6.1. НЛП модель НС-ЖС. 16.6.2. Техники «Взмах» и «Якорение». 16.7. Основы транзактного анализа 16.7.1 Транзактный анализ и характерные черты внутреннего взрослого.</p>	72

<p>16.7.2 Работа со внутренним взрослым часть 1. 16.7.3 Работа со внутренним взрослым часть 2. 16.7.4 Работа в внутренним ребенком.</p> <p>16.8 Телесно-ориентированная терапия (ТОТ) в работе с лишним весом и нарушениями пищевого поведения.</p> <p>16.9 Методы арт-терапии в работе с лишним весом.</p> <p>16.10 Применение гипноза в работе с лишним весом.</p> <p>16.11 Взаимосвязь НПП и сексуальных дисфункций.</p> <p>16.12 Формы работы с клиентами.</p> <p>16.13 Супервизия в работе психолога.</p> <p>16.14. Работа с ограничительным ПП.</p> <p>16.15. Работа с экстернальным ПП.</p> <p>16.16. Работа с эмоциогенным ПП.</p>	
<p>17. Эффективные коммуникации и продажи – на тарифе Расширенный</p> <p>17.1 Эффективные коммуникации 17.2 Самопрезентация 17.3 Структура информационного сообщения 17.4 Проведение диагностики (консультации)</p>	8
Итоговая аттестация	8
Итого:	252