

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

Наименование модулей	Всего часов
<p>Модуль 1. Пищевое поведение (ПП)</p> <p>1.1. Понятие «пищевое поведение», особенности формирования. 1.2. Возрастные особенности ПП</p>	8
<p>Модуль 2. Нарушение и расстройство ПП</p> <p>2.1. Нарушения ПП. Классификация нарушений ПП 2.2. Расстройство ПП. Классификация расстройств ПП (МКБ-10) 2.3. Отличие нарушения от расстройства</p>	8
<p>Модуль 3. Расстройства ПП</p> <p>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</p>	18
<p>Модуль 4. Пищевая зависимость</p> <p>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</p>	14
<p>Модуль 5. Лишний вес и ожирение. Био- психо- социальный подход построения работы с клиентом – как гарантия успешной работы с клиентом</p>	10
<p>Модуль 6. Ограничительное ПП</p> <p>6.1. Ограничительное ПП. Характеристика, причины возникновения. 6.2. Диетологическое мышление. 6.3. Распространённые способы похудения.</p>	12
<p>Модуль 7. Экстернальное ПП</p> <p>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.</p>	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